

## إيمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس

عصام محمد زيدان(\*)

ملخص: إيمان الإنترنت هو اضطراب نفسي حديث العديد من الباحثين الآن. وقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقته ببعض المتغيرات النفسية: القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٦) من الطلاب الذكور بجامعة المنصورة الذين يرتادون مركز تقنية الاتصالات والمعلومات وطلاب شعبة الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بالجامعة. وبلغ عدد مدمني الإنترنت (٣٢) طالباً بنسبة (٢٠,٥١). تم إعداد مقياس لإيمان الإنترنت وتطبيقه مع مقاييس أخرى لقياس القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس على العينة الأساسية. وأظهرت التحليلات الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إيمان الإنترنت وكل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إيمان الإنترنت والثقة بالنفس. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية تتجه نحو المدمنين، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في الثقة بالنفس تتجه نحو غير المدمنين.

(\*) قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة المنصورة.

## مقدمة:

يتخذ منحنى آخر غير ذلك إذا زاد استخدامه عن المعدل المقبول وتحول إلى إفراط في الاستخدام، أو إذا أسوء استخدامه، أو استخدم بأسلوب سلبي مبالغ فيه ولغير الأغراض التي أنشئ من أجلها. وهنا يتحول استخدام الإنترنت إلى سلوك مرضي Pathological conduct ونكون بصدد ظاهرة سلبية خطيرة على حياة الإنسان واطرانه وصحته النفسية ..

فعندما يفرط الإنسان في استخدام الإنترنت بصورة مبالغ فيها، تزيد عن مجرد الاستخدام الطبيعي المعتاد من حيث المدة الزمنية ونوعية وأغراض الاستخدام أو التطبيقات، ويجد الفرد نفسه مدفوعاً بشكل قسري دون حاجة فعلية ملحة إلى استخدام الإنترنت، ولا يستطيع التوقف عن هذا السلوك أو مقاومته أو السيطرة عليه والتحكم في دفعاته Impulses كنوع من السلوك القهري Compulsive الذي يترتب عليه نتائج سلبية وآثار سيئة على المستويات الاجتماعية والأسرية والجسمية والمهنية والنفسية، عندئذ يكون هذا السلوك اعتمادياً ويصبح

إن ثورة التكنولوجيا التي يشهدها العالم اليوم أصبحت تتحكم، أو على الأقل، تتدخل في شتى سلوكيات الإنسان ونشاطاته المختلفة .. وشبكة الإنترنت هي إحدى منجزات التكنولوجيا التي أصبحت سمة العصر الراهن التي صبغته بصبغة خاصة مميزة وفريدة لم تسبق من قبل، وليس لها مثل أو شبيه يساويها في التأثير على سلوكيات الاتصال والتفاعل الاجتماعي بدون قيود ولا حدود للزمان والمكان، وبأقل مجهود وأقل تكلفة عما سواها .. ولعل هذا ما جعل هذا العصر يوصف بأنه عصر الإنترنت.

ورغم العدد الهائل لمستخدمي شبكة الإنترنت حول العالم الذي بلغ مئات الملايين، فإن هذا العدد يزداد كل يوم عشرات الآلاف بسرعة مذهلة ونمو مطرد .. وهذا يدل على التوسع في استخدام الإنترنت أفقياً ورأسياً على السواء.

ومع أن الإنترنت هو وسيلة للتواصل واكتساب المعلومات والمعرفة والاطلاع والحوار والإثراء الثقافي والتطوير، إذا ما استخدم بأسلوب إيجابي معتدل .. إلا أنه قد

وينتشر إدمان الإنترنت بين كافة الفئات العمرية والطبقات الاجتماعية والمستويات المهنية المختلفة. وتذكر الدراسات المبكرة أن معدل انتشاره بلغ ما بين ٤٠ - ٨٠ % من مستخدمي الإنترنت، لكن الدراسات الحديثة تذكر معدلات أقل تتراوح بين ٦ - ١٤ % . وتتراوح أعمار مدمني الإنترنت ما بين ٢٩ - ٤٣ سنة. (Young, 1996 ; Brenner, 1997 ; Petrie & Gunn, 1998 ; Greenfield, 1999 ; Chou & Hsiao, 2000) وتشير دراسات أخرى إلى أن معدل انتشار إدمان الإنترنت يتراوح بين ١٥ - ٢٠ % من مستخدمي الإنترنت .. وتتراوح أعمار المدمنين بين ١٨ - ٥٥ سنة. وينتشر إدمان الإنترنت بين المتعلمين الكبار والصغار على حد سواء .. وليس للسلالة أو العرق تأثير على إدمان الإنترنت. (Young & Rodgers, 1998 ; Shapira et al., 2000). وقد يرجع هذا التفاوت إلى أن الدراسات المبكرة اعتمدت على عينات عمدية صغيرة مختارة من مفرطي الاستخدام ( الاستخدام الثقيل ) أما الدراسات الحديثة فقد اعتمدت على

الفرد مدمناً للإنترنت ويتحول من نعمة إلى نعمة.

وإدمان الإنترنت Internet addiction شأنه شأن أي نوع آخر من الإدمان من شتى الجوانب السلوكية والآثار المترتبة عليه، والفرق فقط يكون في نوعية المادة التي يعتمد عليها الفرد، أو طبيعة تلك المادة التي تسبب الإدمان وطريقة التعامل معها وتداولها. وقد بلغ الاهتمام العالمي بمشكلة إدمان الإنترنت درجة كبيرة حتى أنشأت "ماريسا هيكت-أورزاك" Maressa Hecht-Orzach قسماً لخدمة وعلاج إدمان الإنترنت بمستشفى "ماكلين" في مدينة "بلمونت". وأنشأت أيضاً أول عيادة نفسية لعلاج إدمان الإنترنت في جامعة هارفارد الأمريكية عام ١٩٩٦. ثم قامت الباحثة النفسية "كمبرلي يونج" K, Young بتأسيس وإدارة مركز متخصص لإدمان الإنترنت بجامعة "بتسبرج" في عام ١٩٩٨. وتم الإعداد لإصدار مجلة نفسية متخصصة في إدمان الإنترنت. (Whang et al., 2003:144; Widyanto & Mcmurran, 2004:2)

الإنترنت بدنياً ونفسياً واجتماعياً ومهنياً وأسريراً ودراسياً (Kandell, 1998 ; Kraut et al., 1998 ; Young, 1998 ; Margonelli, 2000 ; Beard, 2002)

وإذا كان عدد مشتركى الإنترنت في عام ٢٠٠٠ قد زاد على (٣٠٠) مليون مشترك، منهم (٤٠) مليوناً في الولايات المتحدة، منهم ما يزيد على (١١) مليون مدمنون على الإنترنت في الولايات المتحدة وحدها. والمشارك الواحد يفتح المجال أمام أسرته بكاملها للدخول إلى شبكة الإنترنت مما يزيد أعداد المستخدمين، ولا شك أن هذه الأرقام قد تضاعفت الآن عدة مرات، خصوصاً مع انضمام أكثر من عشرة آلاف مشترك جديد كل يوم إلى شبكة الإنترنت. (عدنان الفرّج، ٢٠٠٤: ١٨٤ ؛ محمد عبد المطلب وعبد الرعوف السواح، ٢٠٠٣: ٣٥٦ ؛ هبة ربيع، ٢٠٠٣: ٥٥٥ - ٥٥٦ ؛ Pratarelli & Browne, 2002: 20 ;

وتتفاقم النتائج المترتبة على إدمان الإنترنت لدى مدمني الإنترنت إلى حد فقدان شريك الحياة أو الوظيفة .. فقد بلغ الحال ببعض الأفراد إلى التضحية

عينات كبيرة بمدى واسع من مفرطى وقليلى الاستخدام للإنترنت.

## مشكلة الدراسة:

إذا كان هناك من يسمي هذا العصر عصر القلق، فهناك من يسميه عصر الاكتئاب، والبعض يسميه عصر الكمبيوتر، والبعض يسميه أيضاً عصر الإنترنت .. وهكذا فإننا نعيش عصر القلق والاكتئاب والإنترنت معاً وجميعها ظواهر نفسية تحظى باهتمام الباحثين النفسيين.

تذكر "كمبرلي يونج" وهي مديرة مركز إدمان شبكة الإنترنت في جامعة بتسبرج، أن إدمان الإنترنت اكتسب مصداقية لدى متخصصي الصحة النفسية كاضطراب مهم يؤثر سلبياً على الأداء الاجتماعي والمهني والأسري والمالي والدراسي للفرد. فقد وجدت "يونج" Young, 1996 أن ٥٨ % من الطلاب أقروا بتدهور مستواهم الدراسي بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت .. كما أن ٤٣ % من الطلاب المتفوقين قد فشلوا في دراستهم بسبب إدمان الإنترنت. هذا فضلاً عن الكثير من الأضرار والمخاطر التي يتعرض لها مدمنو

المعيار الزمني لتشخيص الإنترنت، هو أربع ساعات أو أكثر يومياً، فإن متوسط عدد الساعات التي يقضيها المواطن على الإنترنت يومياً في سنغافورة هو ست ساعات، بينما يصل إلى ١٦ ساعة في كوريا الجنوبية .. وتكمن الخطورة في أن المدمن يعيش في عالم خيالي افتراضي -Virtual world منعزل تماماً عن الواقع ويستغني به عن الحياة الطبيعية ... وتشير البحوث إلى أن نسبة ١٠ - ١٥ % من مدمني الإنترنت في سنغافورة قد فكروا وعقدوا العزم على الانتحار Suicide ( محمد عبد المطلب ، عبد الرؤوف السواح، ٢٠٠٣: ٣٥٥).

وهذا يدعم الاعتقاد بأن إدمان الإنترنت يرتبط بصورة أو أخرى ببعض المتغيرات النفسية ومنها الاكتئاب والقلق والوحدة النفسية وعدم الثقة بالنفس كما أشارت بعض الكتابات .. وهناك بعض الباحثين الذين يعتقدون أن إدمان الإنترنت قد يكون مظهراً لاضطرابات نفسية أخرى. والجانب الاجتماعي يمثل أهمية كبرى في إدمان الإنترنت حيث يتيح إشباع الحاجة إلى الاتصال والقبول والموافقة والنقاش دون رقابة أو خوف...

بمستقبلهم وأسرهم واستقرارهم من أجل الاحتفاظ بإدمان الإنترنت.. وتحفل أبواب ومنافذ عرض مشكلات الجماهير في وسائل الإعلام المختلفة ومنها الإنترنت نفسها، بحالات صارخة من هذا القبيل. فهناك سيدة فضلت البقاء في الإنترنت على أن تحافظ على زوجها وأسرته، وأخرى أهملت الالتحاق بالجامعة، وأغفلت إجراءات التسجيل بها بعد حصولها على الثانوية بسبب إدمان الإنترنت .. وكم من شاب مسلم لا يستطيع أن يلحق بصلاة الجمعة بسبب إدمان الإنترنت، وكم من شاب آخر تعرض للفصل من الجامعة بسبب استحواذ الإنترنت على عقله وتفكيره ووقته طوال اليوم. وهناك رجل طلق زوجته بعد حياة زوجية مستقرة لمدة عشر سنوات أثرت ثلاثة أطفال، بسبب إدمان الإنترنت .. وهناك أم نسيت أن تحضر أبناءها من المدرسة، وأخرى لم تعد لهم العشاء، وثالثة نسيت أن تضعهم في سريرهم بسبب إدمان الإنترنت ... وكثيرون غير هؤلاء يقعون في أزمات وكوارث بسبب طغيان الإنترنت عليهم.

وإذا كان متوسط عدد الساعات اليومية على شبكة الإنترنت الذي يعتبر

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين إيمان الانترنت وكل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس ، كل على حدة ؟

٤- هل يمكن التنبؤ بمقدار إيمان الانترنت من خلال متغيرات القلق، والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ؟

### أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة تحقيق ما يلي:

١- إلقاء مزيد من الضوء على ظاهرة نفسية جديدة هي إيمان الانترنت.

٢- تحديد حجم ونسبة انتشار الانترنت بين مستخدمي الانترنت من طلاب الجامعة.

٣- إعداد مقياس نفسي عربي مقنن لاستخدامه في فرز وتصنيف مدمني الانترنت عن غيرهم.

٤- الكشف عن نوع وطبيعة واتجاه العلاقة بين إيمان الانترنت وكل من القلق

ولعل طلاب الجامعة هم أكثر شرائح المجتمع قابلية وتعرضاً لإيمان الانترنت لعدة أسباب، منها أنهم يمرون بمرحلة نمو نفسي مهمة يتم فيها تشكيل الهوية وإنشاء علاقات شخصية واجتماعية حميمة. وقد أصبحت الجامعات توفر فرصاً واسعة ومستمرة للدخول على الانترنت لأغراض مختلفة.

وإذا كان الحال كذلك، فما نسبة أو معدل انتشار إيمان الانترنت بين مستخدمي الشبكة من طلاب الجامعة؟ وما هي أكثر المتغيرات التي ترتبط إيجابياً أو سلبياً بإيمان الانترنت وتؤثر فيه ؟

واستخلاصاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

١- ما نسبة طلاب الجامعة المدمنين للانترنت إلى الطلاب الذين يستخدمون شبكة الانترنت ؟

٢- هل توجد فروق بين مدمني الانترنت وغير المدمنين للانترنت في كل من متغيرات القلق، الاكتئاب، الوحدة النفسية، والثقة بالنفس ، كل منهم على حدة ؟

والبحوث فيه تكاد تكون منعقدة أو على أكثر تقدير نادرة على المستويين العالمي والمحلي وإن كانت بدأت أولى خطواتها على المستوى العالمي.

٣- إن الجوانب السلبية لاستخدامات التكنولوجيا ، بما فيها الكمبيوتر والإنترنت، لا تلقى الاهتمام الكافي أو المناسب بما تستحقه، نظراً لقوة جاذبيتها التي لا تقاوم وتنوعها وتحررها وتجدها وتطورها المذهل، وتخطيها لحواجز المكان والزمان والقيود والنظام والبروتوكولات ...

٤- إن إدمان الإنترنت أسلوب توافق لا سوي لأنه هروب من الحقيقة وانغماس واستغراق في عوالم خيالية، وانسحاب من الواقع إلى الأوهام، وتحول من السواء والصحة النفسية إلى اللاسواء وسوء التوافق ودوامة الاضطراب، والانفلات من المسؤولية والالتزام إلى التحررية والفوضى.

٥- إن علاقة إدمان الإنترنت بمتغيرات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والثقة بالنفس لم تسبق

والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.

٥- معرفة الفروق بين طلاب الجامعة مدمني الإنترنت وطلاب الجامعة غير المدمنين للإنترنت في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس.

٦- التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال بعض المتغيرات مثل القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس.

## أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من مشكلتها وأهدافها ومتغيراتها، وكذلك موضوعها الذي يعتبر حديث نسبياً في الميدان النفسي، ولعل ذلك يتضح مما يلي:

١- إن إدمان الإنترنت أصبح ظاهرة مرضية متنامية في الكم والكيف بين شتى المراحل العمرية والمستويات التعليمية.

٢- إن موضوع إدمان الإنترنت لا يزال في مهده، والدراسات

٩- يذكر "ساندرز" Sanders,2000:9 وهبة ربيع (٢٠٠٣: ٥٧٦) أن كثيراً من البحوث السابقة أوصت بضرورة إجراء دراسات مستقبلية تراعي المتغيرات النفسية والاجتماعية، مثل القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، في علاقتها بإدمان الإنترنت.

### المصطلحات الإجرائية :

#### ١- إدمان الإنترنت Internet Addiction :

ويقصد به في الدراسة الحالية " الاستخدام المفرط للإنترنت من حيث الزمن والأغراض حيث يكون الفرد مدفوعاً إليه ومنشغلاً به عما سواه رغم إرادته، ولا يستطيع مقاومته أو الامتناع عنه أو التخلص منه، ولا يستطيع أن يتحكم فيه بل يخضع له، فيصبح عادة ثابتة مترسّخة، ويترتب عليه الكثير من الآثار السلبية، وتظهر أعراضه في مختلف جوانب حياة الفرد النفسية والاجتماعية والجسمية والأسرية والدراسية والمهنية. ويقاس بمقياس إدمان الإنترنت، إعداد الباحث الحالي.

#### ٢- القلق Anxiety :

ويقصد به في الدراسة الحالية " شعور داخلي بالتوتر والخوف من

دراستها من قبل ولم يتضح مدى الارتباط بينهم .

٦- إن خطط وبرامج الإرشاد النفسي لا يمكن أن تؤتي ثمارها إلا بعد إلقاء الضوء على الظواهر المرضية أو اللاسوية أولاً وفهمها وسبر أغوارها حتى يمكن أن تتحقق الفوائد المرجوة منها.

٧- ينبه بعض الباحثين إلى أن هناك حاجة ماسة من مجتمع التخصص لكي يهتم ويستجيب لإدمان الإنترنت وخطورة انتشاره السريع والهائل. ويوصي كذلك المتخصصون بضرورة تركيز البحوث على علاقة إدمان الإنترنت ببعض المتغيرات مثل الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والثقة بالنفس، وغيرها من المتغيرات الأخرى التي قد تسهم في إلقاء الضوء على بعض جوانب هذه الظاهرة المتنامية.

٨- إن البحث في إدمان الإنترنت لا يزال في مرحلة الاستكشاف، ويتطلب تكثيف الجهود لفهمه والتصدي له بالإرشاد والعلاج خصوصاً أن أعداد المستخدمين، ومن ثم أعداد المدمنين على الإنترنت تزايد كل يوم.



التواصل ورغم الاتصال مع الآخرين نتيجة عدم الانسجام معهم مما يؤدي إلى الانسحاب والعزلة وقلة الاندماج في مواقف التفاعل المباشر مع المحيطين بالفرد رغم حاجته إلى الأصدقاء والرفقاء وبحته عنهم حيث لا يشعر بوجودهم معه لأنهم لا يشبعون حاجاته الاجتماعية ولا يشغلون الفراغ في علاقاته الإنسانية بهم. وتقاس بمقياس الشعور بالوحدة النفسية، إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٧).

#### ٥- الثقة بالنفس - Self confidence:

ويقصد بها في الدراسة الحالية " إدراك الفرد لقدراته الفعلية على تحمل المسؤولية عن أفعاله وإتقانها وحسن أدائها، والدافعية المرتفعة والاستقلالية في القرارات ، وكفاءاته في إشباع حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته وبلوغ أهدافه وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتقبل الذات والآخرين والمثابرة ومواصلة النجاح في الحياة بأمان واطمئنان. وتقاس بمقياس الثقة بالنفس من إعداد عادل عبد الله محمد (١٩٩٧).

المجهول وعدم الراحة وفقر الحساسية وفقدان الأمن وسرعة الاستثارة ورهبة من الحاضر وتوجس من المستقبل وترقب المهددات المحتملة فعلياً أو رمزياً بدون مبررات حقيقية كافية، ويصاحب ذلك مظاهر انفعالية وجسمية وعقلية واجتماعية سلبية. ويقاس بمقياس القلق، إعداد غريب عبد الفتاح (١٩٨٧).

#### ٣- الاكتئاب Depression :

ويقصد به في الدراسة الحالية " خبرة وجدانية ذاتية سلبية تتمثل في زملة من الأعراض النفسية التي تتسم بالحزن والكآبة وفقدان الأمل في المستقبل وعدم الرضا عن الحاضر والشعور بالذنب والفشل وفقدان القيمة وانقباض الصدر والتشاؤم وسوء المزاج وسرعة الغضب والميل للعزلة وفقدان الشهية والإجهاد البدني. ويقاس بمقياس الاكتئاب، من إعداد غريب عبد الفتاح (١٩٩٩).

#### ٤- الوحدة النفسية : Loneliness

ويقصد بها في الدراسة الحالية " الشعور بفقدان الألفة والمودة وانقطاع

## الإطار النظري:

وموتراً للشخص Stressful ..(عبد  
الرعوف السواح، ٢٠٠٢: ٣٣١).

والكمبيوتر مثل أي اختراع له  
إيجابياته وسلبياته التي لا يمكن  
إنكارها، وهذا يعتمد على أساليب  
وطرق وكيفية استخدامه ... فالاستخدام  
المعتدل، سواء في مدته أو في  
أغراضه وأهدافه، يقلل من آثاره  
السلبية، أما الاستخدام المفرط والمبالغ  
فيه أو الزائد عن الحاجة الضرورية  
فهو الذي يستهلك طاقة الفرد ووقته  
وجهد وفكره وحواسه وأعصابه، بل  
وجسده، بقدر ما وبصورة أو أخرى.

ويمكن حدوث إدمان سلوكي  
Behavioral addiction مثل إدمان  
الإنترنت بدون تعاطي مادة تؤدي إلى  
اعتماد عضوي فسيولوجي .. ومن ثم  
فإن الإفراط في استخدام الإنترنت يمكن  
أن يكون إدماناً شأنه شأن الإفراط في  
أي سلوك آخر معتاد كالأكل أو الجنس  
وغيره. (Anderson,2001:22; Bai  
et al.,2001:1; Beard,2005:7)  
وإدمان الإنترنت addiction  
Internet ليس من النوع الكيميائي  
Non-chemical ولكنه إدمان  
سلوكي يتضمن تفاعلاً مفرطاً بين  
الإنسان والآلة .. ويمكن أن يكون

يركز الباحث على مفهوم إدمان  
الإنترنت باعتباره المفهوم الرئيس وهو  
مفهوم جديد نسبياً يحتاج إلى إلقاء مزيد  
من الضوء عليه حيث يندر تناوله في  
التراث النفسي العربي بخلاف  
المتغيرات الأخرى وهي القلق  
والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة  
بالنفس التي تحفل أدبيات علم النفس  
والصحة النفسية بالكثير من الكتابات  
والبحوث حولها بشتى الصور ومن  
مختلف الزوايا.

## أولاً: إدمان الإنترنت: Internet Addiction

أصبح الكمبيوتر والانترنت اليوم  
يحتل مكانة كبيرة في حياتنا، وتتوسع  
تطبيقاته يوماً بعد يوم، ولم يعد ممكناً  
الاستغناء عنه في معظم مناحي الحياة،  
غير أن البعض ما يزال في حالة عدم  
ارتياح وتوجس من التعامل معه أو  
الاضطرار إلى استخدامه (عثمان  
الخضر، ١٩٩٨: ٤٥٣). لأنه يوجد  
جانب مظلم Dark side لهذه  
التكنولوجيا العصرية المدهشة. فالحمل  
على الكمبيوتر يمكن أن يكون مجهداً

(أ) تعريف إدمان الإنترنت :

كان أول من أشار إلي إدمان الإنترنت هو الطبيب النفسي الأمريكي " إيفان جولدربرج " Goldberg, I. في عام ١٩٩٥ تحت مسمى "اضطراب إدمان الإنترنت" (IAD) Disorder Internet Addiction وهو الاسم الأكثر شيوعاً وانتشاراً واستخدماً بين الباحثين.

وتتعدد المفاهيم المرادفة التي تستخدم للدلالة على نفس المعنى المقصود باضطراب إدمان الإنترنت، مثل: الإدمان التكنولوجي Technological Addiction (TA)، و الاستخدام المشكل للإنترنت Problematic Internet Use (PIU)، أو الاعتماد السلوكي / أو السلوك الاعتمادي على الإنترنت Internet Behavior Dependence (IBD)، أو إساءة استخدام الإنترنت Internet Misuse / Abuse، أو إدمان الدخول على الخط On-Line Addiction أو الاعتماد على الكمبيوتر (Internet) Dependency أو إدمان الكمبيوتر ، Computer Addiction (CA) وأحياناً يسمى بالاستخدام المفرط

سلبيّاً مثل إدمان التلفزيون، أو إيجابياً مثل إدمان ألعاب الكمبيوتر. وجميعها تتضمن نفس مكونات أنواع الإدمان الأخرى. (Griffiths,1999:430; Greenfield,2000:404;Davis,2002:335;Yang et al.,2005:409).

وإدمان الإنترنت هو إدمان عملية Process addiction وليس إدمان مادة Substance addiction وشأنه شأن المقامرة أو الميسر Gambling. ومعاييرته مشتقة أيضاً من معايير المقامرة كما جاءت في الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV),1994 الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويمكن اعتبار إدمان الإنترنت نوعاً من إدمان السلوك أو العادة وليس إدمان تعاطي مادة ما Intake كيميائية أو غير كيميائية أو عقاقير أو سـوائـل. (Varesa et al.,1998:141;Young, 1999: 20; Beard, 2002: 2 ;Hansen, 2002: 235; Li & Chung, 2006: 1077).

وهو أيضاً حالة استخدام مرضي أو لاتوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات اكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، ويستدل عليها من بعض المظاهر والأعراض المميزة. (Charlton, 2002: 12)

ويعرف إدمان الإنترنت بأنه فشل في التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم Intoxication وهو يشبه بدرجة كبيرة المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه الحياة مثل إدمان الكحوليات (Widyanto & Mcmurran, 2004 : 1-4)

وأياً كانت التسمية أو التعريف، فهي مشكلة جديدة بدأت تبرز، وتتطلب محاولة الفهم من أجل المساعدة في إيجاد حلول لها .

وقد أظهرت البحوث أن نسبة استخدام المواقع المتعددة تختلف من المدمنين إلى غير المدمنين كما في جدول (١).

للإنترنت Excessive Internet Use (EIU) ، كما يطلق عليه إدمان الاتصال والتحكم الفضائي ، Cyberspace Addiction (CA) ، وقد يستخدم كمرادف بمعنى الاستخدام المرضي للإنترنت Pathological Internet Use (PIU).

ولم يتفق الباحثون حتى الآن على تعريف واحد محدد لاضطراب إدمان الإنترنت ... وقد اشتق المصطلح من المعايير المطبقة على القمار أو الميسر (المقامرة المرضية) Pathological gambling .

وتعرف " كمبرلي يونج " Young, 1996: 14 إدمان الإنترنت بأنه نوع من الإدمان مشابه لإدمان الميسر أو المقامرة المرضية .

ويعرفه " بيرد و وولف " Beard & Wolfe, 2001: 31 بأنه حالة انعدام السيطرة، الاستخدام المزمن لجهاز الكمبيوتر، وتشابه أعراضه مع المقامرة المرضية.

جدول (١) التطبيقات المختلفة للإنترنت لدى المدمنين وغير المدمنين لإنترنت.

نمط استخدام الإنترنت		التطبيقات (الاستخدامات)
غير مدمنين	مدمنون	
٧%	٣٥%	غرف الدردشة
٥%	٢٨%	مواقع الاستخدام متعددة الأغراض
١٠%	١٥%	الأخبار
٣٠%	١٣%	البريد الإلكتروني
٢٥%	٧%	المواقع الدولية العامة WWW
٢٤%	٢%	المعلومات

(Pratarelli & Browne, 2002: 20)

وتنقسم المشكلات المترتبة على مجالات ( موزعة على أربعة مستويات إدمان الإنترنت إلى خمس فئات ) من الحدة والتأثير، كما في جدول (٢).

جدول (٢) أنواع المشكلات المترتبة على إدمان الإنترنت

مستويات الحدة والتأثير				فئات ( مجالات ) المشكلات
شديد	متوسط	مقبول/ معتدل	لا يوجد	
٥٨%	٤٠%	٢%	صفر %	أكاديمية
٥٣%	٤٥%	٢%	صفر %	علاقات شخصية
٥٢%	٣٨%	١٠%	صفر %	مادية
٥١%	٣٤%	١٥%	صفر %	مهنية
صفر %	١٠%	١٥%	٧٥ %	جسمية

(Pratarelli & Browne, 2002: 23)

## (ب) المظاهر العامة للإيمان:

ليس شرطاً أن يتضمن الإيمان - أي إيمان - نوعاً من التعاطي أو المواد التي تدخل إلى الجسم، فهو لا يقتصر عليها ولكنه يتضمن كذلك السلوكيات الأخرى التي تمثل عادات تؤدي إلى آثار سلبية أو سيئة على الفرد أو المجتمع (Alexander & Schewoighofer, 1988: 8).

وكافة أنواع الإيمان تبدأ باستخدام كميات قليلة تزداد مع الوقت مما يؤدي إلى اعتماد كامل للحصول على المتعة، وتتم بمراحل مختلفة، وتتطلب ثلاثة عناصر هي: الإنسان والنشاط والوقت. وتشترك كافة أنواع الإيمان في ثلاث خصائص هي:

١- الفشل المتكرر في ضبط السلوك والتحكم فيه.

٢- التوتر الزائد قبل السلوك.

٣- الاستمتاع والنشوة أثناء ممارسة السلوك والشعور بالبهجة والسرور عند القيام به.

وهناك مظاهر عامة مشتركة بين مختلف أنواع الإيمان منها:

١- إهمال أشخاص وأعمال وأشياء مهمة في حياة الفرد بسبب هذا السلوك.

٢- سلوك الإيمان يقطع علاقات مهمة في حياة الفرد.

٣- الأشخاص المهمين في حياة الفرد يضايقهم هذا السلوك.

٤- يصبح الفرد مدافعاً أو غاضباً عندما ينتقد الآخرون هذا السلوك.

٥- شعور الفرد بالذنب والندم والقلق حول ما يفعله.

٦- يحاول الفرد أن يخفي أسرار هذا السلوك عن الآخرين.

٧- عدم القدرة على الإقلاع أو الامتناع عن هذا السلوك.

٨- يشعر الفرد بوجود حاجة أخرى خفية وراء هذا السلوك. (أكرم زيدان، ٢٠٠٥ : ٩ - ١٢)

ويذكر "أورمان" (Orman, 1996: 1) أن العناصر المشتركة بين كافة أنواع الإيمان المختلفة هي:

١- الإنكار: فمن يدمن أي شيء لديه قدر من الإنكار الذي قد

بالتزاماته أو بوعوده للآخرين  
ولا يمكن الوثوق به.

٧- الفشل في القيام بما هو  
ضروري: وهي الأعمال التي  
يمكن أن تسهم في التخفيف  
من وطأة الإدمان.

(ج) مظاهر وأعراض إدمان  
الإنترنت:

١- إهمال الأنشطة الأسرية،  
ومسؤوليات العمل،  
والمشروعات الدراسية،  
والجوانب الصحية والأحداث  
الاجتماعية من أجل قضاء  
ساعات على الإنترنت.

٢- الاشتياق إلى الجلوس إلى  
الإنترنت والإفراط في قضاء  
الوقت فيه.

٣- فحص البريد الإلكتروني  
بصورة قهرية متكررة كثيراً  
بشكل يومي.

٤- الشعور بالعزلة والانسحاب  
بدون الإنترنت.

٥- إهمال الوجبات الغذائية  
والمواعيد والدروس  
والواجبات ومواعيد العمل.

يأخذ عدة صور منها إنكار  
وجود مشكلة.

٢- العجز عن طلب المساعدة:  
يتردد المدمنون كثيراً في طلب  
المساعدة لأنهم غالباً أفراد  
مزهوين متفاخرين لا يطلبون  
النصيحة وإذا طلبوا النصيحة  
لا يعملون بها.

٣- الافتقار إلى المتع الأخرى:  
غالباً لا يشعر المدمن بالمتعة  
إلا من خلال إدمانه ولا يجد  
في غيره أي نوع من اللذة.

٤- القصور في التأقلم ومهارات  
إدارة الحياة: حيث يصعب  
عليهم التعامل مع المواقف  
الجديدة، ويظهر عجزهم عن  
تسيير شئون حياتهم.

٥- الاستسلام التام للغواية: حيث  
يخضع المدمن تماماً لكل ما  
يتطلبه الإدمان ولا يقو على  
مقاومته أو تأجيله، ويبذل فيه  
كل جهده.

٦- الفشل في الالتزام بالاتفاق أو  
الحفاظ عليه: غالباً ما يضطر  
المدمن إلى الكذب كثيراً ويلجأ  
للمراوغة والخداع، ولا يفي

- ٦- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدلاً من المحادثة المباشرة وجهاً لوجه.
- ٧- النوم أقل من خمس ساعات يومياً.
- ٨- عدم القدرة على التحكم في الوقت بعد الدخول إلى الشبكة.
- ٩- إنكار الوقت الكبير الذي ينقضي على الشبكة رغم زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت.
- ١٠- شكوى المحيطين من كثرة الوقت المنقضي أمام الجهاز.
- ١١- استخدام الإنترنت للهروب من مشكلات أخرى.
- ١٢- التوتر النفسي وزيادة الحركات العصبية والقلق والحركات اللاإرادية والإرادية بالأصابع.
- ١٣- السهر والأرق، وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.
- ١٤- إهمال الأهل والأصدقاء والكذب والخداع.
- (د) أبعاد وعوامل إدمان الإنترنت:
- يتضمن إدمان الإنترنت أربعة جوانب نفسية فسيولوجية من حياة الفرد هي:
- ١- التحمل Tolerance : حيث تزداد تدريجياً كميات الاستخدام الضرورية لكي يشعر الفرد بالاستمتاع.
- ٢- أعراض انسحابية Withdrawal : مثل تأنيب الضمير والقلق وسوء المزاج.
- ٣- تعطيل الحياة الاجتماعية: مثل تدهور أو فقدان علاقات هامة في الكم أو النوع.
- ٤- الهيمنة Salience : وهي نوعان: الهيمنة المعرفية Cognitive حيث يسيطر الإنترنت على النشاط العقلي المعرفي، والهيمنة السلوكية Behavioral حيث يسيطر الإنترنت على سلوك الفرد.
- ٥- الصراع Conflict : وهو ما يترتب على إدمان الإنترنت من صراع ذاتي مع النفس أو مع الآخرين.



الرضا، القلق، الإحباط،  
الانزعاج.

### ٣- المعارف Cognitions :

حيث تؤثر الأفكار الشخصية  
الخاصة مثل توقع الأزمات  
وانتظارها في إدمان  
الإنترنت، إذ تعمل كميكانيزم  
هروب نفسي لتجنب  
المشكلات المحتملة أو  
الواقعية. وتذكر "يونج" أن  
المعارف اللاتوافقية  
Maladaptive مثل انخفاض  
تقدير الذات والاكتئاب، تدعم  
الاستخدام المرضي للإنترنت  
..حيث يحمل مدمنو الإنترنت  
مفاهيم سلبية عن ذواتهم.

### ٤- أحداث الحياة ( الضغوط )

Life events : عندما يشعر  
الفرد بعدم الرضا عن حياته  
يصبح أكثر عرضة للإدمان،  
وكذلك غياب الصداقات  
الحميمة ونقص الثقة بالنفس  
وضياع الأمل. ويلجأ  
المدمنون للإنترنت كغطاء  
وهمي لتجنب المواقف غير  
السارة مثل عدم الإشباع  
الزواجي أو المهني، والمرض

### ٦- الارتداد Relapse : وهو

معاودة النشاط إلى الوضع  
السابق الذي كان عليه من قبل  
أن ينخفض. (Griffiths,  
Charlton, 1996: 18 ;  
2002: 330).

لكن هناك أبعاد أخرى ذكرها"  
بيلي" (Peele,1991:42) :

### ١- التطبيقات ( الاستخدامات )

Applications : ويقصد بها  
" ما يقوم به الفرد عند دخوله  
على الإنترنت وحجم الوقت  
الذي يقضيه والموضوعات  
التي يفضلها ".

### ٢- الانفعالات Emotions :

وتعني المشاعر والإحساسات  
التي يشبعها الإنترنت وحده  
وكذلك الرغبة في تناسي الألم  
أو الضجر أو السأم، مدى  
الشعور بالأمان والهدوء  
ونسيان المشكلات والشعور  
بالسيطرة والانتماء والحميمية  
والإثارة والراحة. وكذلك  
المشاعر خارج شبكة  
الإنترنت مثل الوحدة، عدم

يعتبر مدمناً للإنترنت ويحتاج إلى العلاج والمساعدة من المتخصصين. ( نور أحمد محمد، ٢٠٠٦: ٣٩-٤٠  
Greenfield,2000:405;  
Magronelli, Kandell,1998:11;  
2000: 24; Jabs,  
.2001:3;Charlton,2005:794)

و يذكر "راسموسين" Rasmussen,2000 أن معايير السلوك الاعتمادي على الانترنت هي: الفشل في أداء الالتزامات الأساسية في العمل أو المدرسة أو المنزل، كثرة الاستخدام مع قلة الاستمتاع، الضجر، الهياج والقلق عند الخروج من الإنترنت، الاستخدام المطول الممتد وفشل محاولات التوقف أو حتى التحكم فيه أو الإقلال منه واستمرار الاستخدام بالرغم من معرفة المشكلات البدنية والنفسية والاجتماعية المترتبة عليه. (عيسى الشماس، ٢٠٠٦: ١٤٣-١٤٤). (Beard,2005:10)

المعايير المشتركة لدى كل من "جولدبرج و يونج" Young, K., " Goldberg, I.,1996; 1999.

١- زيادة في النبض أو ضغط الدم عند فتح الشبكة.

العضوي، والبطالة، وعدم الاستقرار الدراسي.

#### (هـ) معايير تشخيص إدمان الإنترنت :

يمكن اعتبار عامل الوقت وحده مؤشراً كافياً على إدمان الإنترنت، ولكن يجب أن يؤخذ ضمن سياق من العوامل الأخرى. وقد اعتبرت دراسة جامعة ستانفورد Stanford university, 2002 أن من يقضون أكثر من عشر ساعات أسبوعياً على الإنترنت هم مدمنون، وقد بلغت نسبتهم ٣٥ % من عينة الدراسة .. وتتفاوت قيمة الوقت المستغرق في الإنترنت إما يومياً أو أسبوعياً كمعيار للإدمان .. ويتراوح معدل الزمن الذي يمكن اعتباره مؤشراً على إدمان الإنترنت ما بين ساعة واحدة يومياً بما يوازي ٥ - ٧ ساعات أسبوعياً، إلى ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً. لكن يتفق خبراء العلاج النفسي في الاتحاد الأوروبي على أن قضاء أربع ساعات أو أكثر يومياً على الإنترنت لمدة عام كامل بحيث يؤثر سلباً على جوانب حياته الاجتماعية والمهنية والأسرية والدراسية والمالية، هو مؤشر صادق على إدمان الإنترنت. ومن يقوم به

الكحول والهيروين والكوكايين والجنس والمقامرة والتدخين وغيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهيئة .. وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معاً فتحدث تأثيرها عليه في الوقت المناسب فيكون أكثر تعرضاً للإدمان، فإذا بدأ الفرد بتناول قليل من الكحول على فترات واستمر في ذلك مع زيادة الكمية فسوف يدمن الكحول. وكل ذلك ينطبق على إدمان الإنترنت، فإذا توفرت الضغوط والوقت المناسب والأحداث والشخص، فسوف يحدث الإدمان (Jennifer & Ferris, 1999: 126).

## ٢- التفسير الاجتماعي الثقافي Sociocultural

يختلف الإدمان تبعاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية والعرق والعنصر والبلد، فهناك أنواع من الإدمان تنتشر بكثرة بين أشخاص من فئات مختلفة. فمثلاً الكحول ينتشر بين الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المتوسطة، ولكن ليس هناك معلومات بشأن توزيع إدمان الإنترنت بين طبقات المجتمع ولكن المؤكد أن هناك تفاوتاً كبيراً بين المستخدمين.

٢- التركيز الشديد والاستحواذ الكلي على الشاشة فيما يشبه حالة التأمل أو الإغماء.

٣- الثورة والهياج الشديدين إذا حدثت مقاطعة أو توقف إجباري.

٤- التخيلات والتصورات والأحلام حول محتويات الشبكة.

٥- حركات لا إرادية للأصابع في أثناء النوم أو اليقظة.

٦- تقلبات سيئة في المزاج.

## (و) نظريات تفسير إدمان الإنترنت:

حاول بعض السيكولوجيين تفسير اضطراب إدمان الإنترنت في ضوء النظريات النفسية كما يلي:

## ١- التفسير النفسي الدينامي Psychodynamic explanations

تهتم وجهات النظر السيكدينامية بتفسير الإدمان من خلال صدمات الطفولة والارتباط بينها وبين سمات شخصية محددة أو استعدادات وراثية .

فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل

### ٣- التفسير السلوكي Behavioral :

المخ والجهاز العصبي (Jennifer & Ferris, 1999: 126)

#### (و) أسباب إدمان الإنترنت:

١- انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل وعدم الرضا عن الحياة وغياب العلاقات الحميمة مع الآخرين تجعل الفرد عرضة للإدمان (Peele, 1991: 42).

٢- الهروب من الواقع ومشكلاته أو محاولة السعي لتحقيق إشباع احتياجات نفسية وعاطفية غير مشبعة.

٣- العلاقات على الإنترنت تتصف بالسرية ولذلك فهي غير مهددة للحياة الطبيعية وتقلل من الشعور بالوحدة لدى المدمنين حتى أنهم يفضلون أصدقاء الإنترنت على أصدقاء الحياة الطبيعية.

٤- يرى بعض الباحثين أم إدمان الإنترنت قد يكون عرضاً أو مظهراً يدل على اضطراب نفسي لدى الفرد المدمن للإنترنت.

تقوم هذه التفسيرات على دراسات "سكينر" Skinner للاشتراط الإجرائي. فالفرد يقوم بالسلوك ويحصل إما على ثواب أو عقاب تبعاً لنوعية السلوك. وهكذا فإن أي إدمان يعطي عدة مكافآت مثل الاستمتاع والمرح والتسلية والحب والإثارة والراحة النفسية والجسدية والمادية، والهروب من مشكلات الواقع. وغير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعاً من المكافآت أو المعززات لسلوك الإدمان، فكلما يشعر الفرد بالحاجة أو بالضيق أو بالتوتر أو بالرغبة، يرجع إلى الإنترنت، وهكذا تتكون العادة وتتحول بالتالي إلى إدمان وهذا ييسر الهروب من المشكلات.

### ٤- التفسير الطبي الحيوي Biomedical :

تركز هذه التفسيرات على الوراثة والعوامل الحيوية الجبلية (الوراثية أو الجينية) والكيميائية والوصلات العصبية في المخ ومدى الخلل في الكروموسومات والهرمونات ومدى أدائها لوظائفها وما بها من زيادة أو نقص، مما يؤثر على تنظيم أنشطة

#### ٤- آثار مهنية: (ز) الآثار السلبية ( الأضرار )

المترتبة على إدمان الإنترنت :

يتأثر الإنتاج بإهمال العمل وإضاعة الوقت والجهد في الدردشة والحوارات خارج نطاق المهنة، التأخر عن مواعيد العمل ، الطرد من العمل. فقد أظهرت دراسة أجريت على (١٠٠٠) شركة أن نسبة ٥٥ % من المدراء يرون أن انخفاض وتدني كفاءة وقدرات الموظفين يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت.

#### ٥- آثار اقتصادية:

ترتفع تكلفة الإنترنت خصوصاً مع زيادة عدد ساعات الاستخدام التي قد تصل إلى مبالغ تفوق طاقة الفرد.

#### ٦- آثار صحية:

إهمال التغذية، قلة النوم واضطرابه، آلام الظهر والمفاصل والرسغ، الإجهاد البدني والأرق، ضعف المناعة الجسمية، إجهاد العين، زيادة القابلية للمرض، الإشعاع، سوء التغذية أو الإهمال في الطعام.

#### (ح) الوقاية من إدمان الإنترنت:

يقدم كل من "جولسبرج ويونج" بعض الطرق للوقاية من إدمان الإنترنت ومنها: ضرورة ملاحظة

١- آثار دراسية أكاديمية، وتشمل : صعوبة أداء الواجبات المنزلية والاستذكار للامتحانات، التأخير عن الدراسة صباحاً، درجات تحصيل منخفضة، إضاعة الوقت ، تدهور مستوى الدراسة حتى الطرد من الجامعة.

#### ٢- آثار نفسية، وتشمل :

التوتر والعصبية خارج الإنترنت، إنكار خطورة المشكلة وأهميتها، الكذب والتبرير لما يحدث في الإنترنت، الاعتماد على معلومات الإنترنت، النكوص والعودة السريعة عند التوقف، الانفصال عن الواقع.

#### ٣- آثار أسرية واجتماعية، وتشمل :

اضطراب الزواج أو الخطبة والعلاقة بين الطفل والوالد وكذلك تصدع العلاقات الحميمة، إهمال العلاقات الأسرية والاجتماعية، الانسحاب من كافة الأنشطة الاجتماعية وعدم المشاركة في المناسبات العامة أو الخاصة.

قسط من الراحة، وتغيير مكان جهاز الكمبيوتر ... الخ.

## ٢- الموانع الخارجية:

ومنها استخدام أشياء مادية يحتاج الفرد للقيام بها أو أماكن يحتاج للذهاب إليها كمعجلات للمساعدة على الإقلاع، مثل استخدام منبه الساعة لتحديد الوقت المناسب للخروج من الإنترنت والقيام بعمل آخر.

## ٣- وضع أهداف معينة:

وفيه يضع الفرد مواعيد هي ساعات محددة من أيام محددة للدخول للإنترنت لا يتخطاها أبداً لكي يتحكم هو في الإنترنت بدلاً من أن تتحكم هي فيه، ويكون الدخول إلى الشبكة فقط لتحقيق هدف واحد محدد أو عمل شيء واضح ومعروف دون سواه.

## ٤- الإقلاع:

وفيه يطلب من العميل الإقلاع عن المواقع المعتادة والتحول تماماً إلى مواقع أخرى غيرها يكون أقل تعوداً عليها مثل التخلي عن غرف الدردشة إلى البريد الإلكتروني أو إلى الأخبار العامة.

أنماط الاستخدام المفرط للإنترنت - الوعي بالأعراض الأساسية - الوقت الذي يمضي على الإنترنت أو التفكير فيها - التعرف على المشكلات الخفية وما يحاول الفرد الهروب منه - وضع خطة لمواجهة المشكلات دون الهروب منها لأن الهروب يزيد تعقيداً - التقليل التدريجي للاستخدام حتى يتم الوصول إلى وقت مناسب ومعقول للاستخدام ( Murray,1996:16 ).

## (ط) أساليب علاج إدمان الإنترنت:

يتركز العلاج في التدريب على المهارات الاجتماعية والاستفادة من تقدير الذات وممارسة الهوايات المحببة وتكوين الصداقات الحميمة .. وينصب العلاج على ضبط استخدام الشبكة بحيث يكون معتدلاً، ومن الأساليب المستخدمة ما يلي:

### ١- التدريب على النقيض ( العكس ) :

من الضروري وضع جدول أو خطة جديدة للفرد يكون الهدف منها جعله يقطع نظامه المعتاد ويعيد أنماط توافقاته الزمنية من جديد لكي يكسر عادة الاعتماد على الإنترنت، مثل البدء بتناول الإفطار بدلاً من البريد الإلكتروني، وتغيير المواعيد، وأخذ

#### ٥- كروت التذكير:

وفيها يتم وضع قائمة بأكثر خمس مشكلات تترتب على إدمان الإنترنت مثل ضعف درجات التحصيل الدراسي، وقائمة أخرى بأكثر خمس فوائد تنتج عن عدم الدخول إلى الإنترنت مثل تحسين درجات التحصيل الدراسي، وتوضع في جيب العميل، ويرجع إليها كلما حاول الدخول على الإنترنت كوسيلة مساعدة على اتخاذ القرار.

#### ٦- القائمة الشخصية:

عندما يحاول الفرد الإقلاع عن نشاط ما، من المفضل أن يجد نشاطاً بديلاً عنه، ولذلك يطلب من العميل وضع قائمة بالأنشطة والممارسات التي توقفت بسبب إدمان الإنترنت ويقسمها حسب درجة أهميتها، ثم يطلب منه العودة إلى ممارسة تلك الأنشطة والعادات الجيدة السابقة التي توقفت ويمارسها مرة أخرى بحسب درجة أهميتها مبتدئاً بأكثرها أهمية لديه، مما يجعله يجد المتعة مرة أخرى في الحياة الطبيعية ولا يبحث عنها عبر الإنترنت.

#### ٧- جماعات الدعم (المساندة):

قد يلجأ البعض إلى إدمان الإنترنت نتيجة نقص الدعم الاجتماعي في الحياة الطبيعية خصوصاً في الظروف السيئة مثل فقدان عزيز أو الانفصال، وعندما يجد الفرد من يشاركونه اهتماماته وهمومه ومشاعره يقل لجوءه للإنترنت حيث يجد العزاء أو السلوى والفهم الذي افتقده.

#### ٨- العلاج الأسري:

قد يكون العلاج الأسري ضرورياً خصوصاً لمن تأثرت علاقته الزوجية أو الأسرية سلبياً بإدمان الإنترنت وذلك بتخفيف اللوم على المدمن وفتح حوار مفتوح عن المشكلات الأسرية وتشجيع الأسرة على المساعدة في الإقلاع عن إدمان الإنترنت.

#### ٩- العلاج المعرفي السلوكي:

ويركز على تكرار تعرض الفرد لجوهر الفكرة المتسلطة ومنع الاستجابة القهرية. وكثرة التعرض لمحتوى الفكرة المتسلطة يجعل الفرد يعتاد عليها لكي لا تسبب قلقاً كبيراً كما في الماضي، وعن طريق منع الفرد من الانشغال بالسلوك القهري سوف يتعلم مع الوقت أنه لن يحدث شيء

ثلاث خطوات أولها: جعل العميل يؤمن بأن المعالج شخص يسعى لمساعدته ويهتم بشئونه وليس جهة سلطة. ثانياً: يظهر المعالج نظرة إيجابية للعميل مهما تكون صفاته. وأخيراً: على المعالج أن يظهر تعاطفاً وفهماً للعميل ويتقبل مشاعره.

### ١٣- العلاجات السلوكية:

بينما يركز العلاج النفسي الدينامي على أحداث الماضي، فإن العلاج السلوكي يركز على تحديات السلوك الحالي، ويتخذ مسارين: إما التخلص من السلوكيات غير المرغوبة، أو تعليم سلوكيات جديدة مرغوبة. وأحد أساليب العلاج السلوكي لإطفاء السلوك القديم هو العلاج بالتحصين التدريجي، وهو أسلوب متدرج لإطفاء استجابات القلق للمثيرات والسلوكيات اللاتوافقية التي تصاحبها، ويتم ذلك بالتدرج بدءاً من أقل المثيرات إثارة للقلق إلى أكثرها إثارة للقلق. كما يمكن استخدام المكافأة عند حدوث السلوكيات الجديدة المرغوبة البديلة عن السيئة. وهناك أسلوب آخر للتخلص من العادات السلوكية السيئة وهو يركز على تحدي التفسيرات اللاتوافقية للأحداث وطرق التفكير وإحلال طرق أكثر توافقاً

سيء مستقبلاً. ويمكن إعطاء الفرد واجب منزلي مثل فحص البريد الإلكتروني خمس مرات في اليوم بدلاً من عشرين مرة وبالتدرج يتم زيادة صعوبة الواجب مثل القيام بأعمال أخرى بخلاف فحص البريد الإلكتروني.

### ١٠- العلاج السلوكي الدينامي:

وهو يركز على تخفيف الصراعات اللاشعورية التي تؤدي إلى الأعراض النفسية عن طريق مساعدة الأفراد على الاستبصار بصراعاتهم والبحث عن حلول لها في حدود الواقع. والتداعي الحر (الطليق) يستخدم في ذلك لأنه يصعب الكشف عن الصراعات اللاشعورية (Nolen-Hoeksema, 1998: 11)

### ١١- العلاج الإنساني الوجودي:

وهو يساعد الفرد على تحقيق ما لديه من إمكانيات لكي يدرك أو يحقق مكانه في العالم، حتى يصل إلى تحقيق الذات من خلال اكتشاف الذات.

### ١٢- العلاج المتمركز حول العميل:

وهو الصورة الأكثر شيوعاً من العلاج الإنساني الوجودي. ويتم على



ولا استقرار مع احساس بالتوتر والشدة والخوف الدائم الذي لا مبرر له مما يقود إلى العديد من الاضطرابات (محمد حسن غانم، ٢٠٠٢: ٩٠)

وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم. والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أنه يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. ويعتبر القلق محور العصاب (الاضطرابات النفسية)، وأكثر فئاته شيوعاً. وهو العرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية بل وفي أمراض عضوية شتى. ويعرفه أحمد عبد الخالق (١٩٨٧) بأنه انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد وعدم راحة واستقرار. وهو كذلك إحساس بالتوتر والشدة والخوف الدائم لا مبرر له (سماح الذيب، أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٦: ١١٢).

ويعرفه سعد جلال (١٩٨٦) بأنه حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة، تكون مصحوبة

للتفكير، ويتم بثلاث طرق: أولاً: مساعدة الفرد لكي يتعرف على أفكاره اللاعقلانية، والثانية: محاربة الأفكار اللاعقلانية بالبحث عن التفكير في منظور آخر بديل عنها، والثالثة: الواجبات السلوكية وهي مساعدة الفرد لفحص معتقداته واختيار وجهات نظر أخرى وتبنى طرق جديدة للتأقلم مع المواقف الصعبة.

### ثانياً : القلق العام الصريح Manifested general : anxiety

#### (أ) تعريف القلق:

اضطراب القلق المعمم  
Generalized Anxiety Disorder  
هو الخوف المرتبط بالأحداث والنشاطات المختلفة المصحوب باضطراب النوم وسرعة الإجهاد والغضب الشديد والخوف من المجهول وعدم القدرة على الاسترخاء وفرط الحساسية والحاجة الشديدة للأمن. وينتج عنه ارتباك في العلاقات الاجتماعية للفرد ومعظم أعماله (APA:DSM-IV, 1994: 213 - 214).

والقلق هو انفعال غير سار وشعور متكرر بتهديد أو هم مقيم وعدم راحة

بإحساسات جسمانية مختلفة مثل سرعة دقات القلب والعرق والارتعاش.

ويرى عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨: ٢٤) أن القلق هو انفعال شديد بمواقف أو أشياء لا تستدعي هذا الانفعال أو الخوف، ومن ثم فهو يبعث على التمزق ويحول الحياة إلى حياة عاجزة فيؤثر سلباً على قدرات الفرد في التعامل الاجتماعي والتكيف مع الآخرين.

والقلق يندرج تحت عدة أنواع مختلفة منها العام والخاص، الموضوعي والعصبي، الداخلي والخارجي ولكل منها نوعان من الأعراض هما: الأعراض البدنية والأعراض النفسية ... (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ٣٠ - ٣١).

#### (ب) أعراض ومظاهر القلق :

يرتبط القلق بعدة مظاهر مختلفة، هي : (Campell, 2003: 11):

١- مظاهر جسمية: وتشمل آلام المعدة والصداع واحمرار الوجه وسرعة النبض وزيادة العرق وصعوبة التنفس وصعوبة البلع.

٢- مظاهر انفعالية: وتشمل الإحساس بالضيق والتبرم

وسرعة الغضب وتكرار الأحلام المزعجة.

٣- مظاهر عقلية: وتشمل صعوبة التركيز واضطراب التفكير.

٤- مظاهر اجتماعية: وتشمل الإحساس بالعزلة واضطراب العلاقات الاجتماعية وسوء إدراك الآخرين.

#### (ج) أنماط القلق وأنواعه :

ينقسم القلق إلى نمطين أساسيين هما:

١- سمة القلق: وهو القلق الدائم الذي يصبغ سلوكيات الفرد في معظم مواقفه الاجتماعية كاستعداد سلوكي.

٢- حالة القلق: وهو مرتبط بمواقف معينة مؤقتة ينتهي بزوالها.

#### أما أنواع القلق فهي تشمل:

١- القلق الموضوعي (الحقيقي أو السوي أو الطبيعي أو الواقعي): وهو حالة تنتج عن مثيرات أو مبررات حقيقية وتزول بزوالها ومنشأها خارجي.

يتبلور بعد كمصطلح نفسي بصورة كافية.

والمعروف أن أسباب وأنواع القلق كثيرة ومتنوعة وله أعراض أو مظاهر شتى وهناك طرق لعلاجها تحفل بها الكتابات النظرية في موضوع القلق ولا يتسع المقام لذكرها هنا.

### ثالثاً : الاكتئاب

#### : Depression

إن الشباب مرحلة يصاحبها ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية من بينها الاكتئاب الذي يستهدف الشباب أكثر من غيره حيث يشعرون بالعجز واليأس والإحباطات المختلفة (أبو بكر موسى، ١٩٩٧: ٣٢٦).

وإذا كان القلق ينتشر انتشاراً واسعاً وأطلق على هذا العصر أنه عصر القلق، إلا أنه في الآونة الأخيرة ظهرت معاناة الاكتئاب بنفس الدرجة (سلوى عبد الباقي، ١٩٩٢: ٤٣٨ ؛ ثناء الضبع ؛ ١٩٩٨: ٨٦).

وإذا كان قد شاع وصف القرن العشرين بعصر القلق، فإنه في نهايته قد أصبح عصر الاكتئاب (بدر الأنصاري، ١٩٩٧: ٢٦ ؛ حسن عبد اللطيف، ١٩٩٧: ٣٩).

٢- القلق العصابي (أو المرضي

أو اللا السوي): وهو سمة مستقرة نسبياً وليس لها أسباب حقيقية في الواقع، ومنشأها داخلي.

ويذكر حامد زهران (١٩٩٧) أن القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع التهديد من خطر فعلي أو رمزي ويصاحبها أعراض نفسية وجسمية، ويصنف إلى نوعين:

أ- القلق الموضوعي: وهو قلق سوي له مصدر خارجي موجود بالفعل.

ب- القلق العصابي: وهو قلق غير سوي ولا شعوري ولا مبرر له ومصدره داخلي.

وهناك أنواع أخرى من القلق مثل: قلق الامتحان، قلق الانفصال، القلق الهائم أو الطليق، قلق التدريس، قلق الجمهور، قلق المستقبل، قلق التحصيل، القلق الاجتماعي، قلق الموت. وهناك نوع حديث نسبياً من القلق أطلق عليه قلق الكمبيوتر Computer anxiety لا يزال في مهده ولم يلق القسط الكافي من البحث والدراسة. ويتحدث البعض أيضاً عما يسمى قلق الإنترنت Internet anxiety لكنه مفهوم لم

### (أ) تعريف الاكتئاب:

يعرف "كولز (Coles,1982:159) الاكتئاب بأنه خبرة وجدانية شخصية تتسم بالتشاؤم وفقدان الاهتمام والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات ومشاعر الذنب والتردد وفقدان الشهية وبطء الاستجابة. ويتفق مع هذا التعريف كل من ممدوحة سلامة، ١٩٨٩: ٤٢ ؛ 21 Wetzl, 1996:

والاكتئاب يمثل حالة من الحزن الشديد تسيطر على الفرد تترافق مع مشاعر الذنب وانعدام الثقة بالنفس وتأنيب الذات وتحقيرها. كما يعرف بأنه حالة من الألم النفسي مصحوبة بإحساس بالذنب وانخفاض ملحوظ في تقدير الذات ونقصان النشاط العقلي والحركي...والشخص المكتئب هو شخص حزين متشائم غير راض عن نفسه متردد يجد صعوبة في العمل فاقد الشهية ولا يقو على بذل الجهد (عزت الطويل، ١٩٨٥: ١٨).

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع DSM-IV الاكتئاب على أنه " حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي وفقدان الأمن

والإحساس بعدم القيمة وفقدان الأمل في المستقبل " - 317 APA, 1994: ( 320 ) .

كما يعرف بأنه خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل وعدم الرضا والشعور بالذنب وعدم حب الذات وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي (غريب عبد الفتاح، ١٩٩٩: ٧).

والاكتئاب عبارة عن زملة أو متلازمة (خليط أو مزيج مركب) من الأعراض المترامنة التي تتميز بعدم الارتياح والكآبة والحزن وفقدان الأمل وعدم الرضا وانقباض الصدر وسرعة الانفعال والغضب والوجدان السلبي وتقلب المزاج (APA: DSM-IV, 1994: 162 - 163 ; Sergin, 2000: 40).

ويعرف أبو بكر موسى (١٩٩٧: ٣٣١) الاكتئاب بأنه " خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والرغبة في إيذاء الذات والتردد والإرهاق وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي ومشاعر الذنب وكراهية الذات وعدم القدرة على بذل المجهود " .

إن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخر. فالبعض قد يتخذ الاكتئاب لديهم شكل أحاسيس قاسية من اللوم وتأنيب النفس. ويجيء عند البعض الآخر مختلطاً مع شكاوي جسمانية، وأمراض بدنية، ويعبر البعض الآخر عنه في شكل مشاعر اليأس والتشاؤم والملل من الحياة والناس (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨: ١٦).

ويتمثل الاكتئاب في أعراض منها التشاؤم والإحساس بالفشل والشعور العام بعدم الاستمتاع، والتصرف الخطأ، والقلق التشاؤمي، كراهية الذات وتخطيئها، الأفكار الانتحارية، البكاء، عدم تحمل الإحباط، انخفاض الاهتمام الاجتماعي، التردد، التصور السلبي للجسم، انخفاض الدافعية للدراسة، اضطراب النوم، الشعور بالإجهاد، انخفاض الشهية، انشغالات عضوية جسمية، والشعور بالوحدة (عبد الحميد ربيعة، إبراهيم الشافعي، ٢٠٠٢: ٣١٦).

والمعروف أن أسباب و أنواع الاكتئاب كثيرة ومتنوعة و له أعراض أو مظاهر شتى وهناك طرق لعلاجها

ويرى غريب عبد الفتاح ( ١٩٩٩ : ٧) أن الاكتئاب هو " خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل وعد الرضا والشعور بالذنب وعدم حب الذات وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي والتردد".

ويعرف الاكتئاب بأنه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية تعكس الحالة النفسية والمزاجية، وتتميز بالحزن والتشاؤم والشعور بالفشل وعدم الرضا والتردد والقلق والميل للعزلة وفقدان الشهية والشعور بالإجهاد واضطراب الهضم (عبد الباسط خضر، نجوى خليل، ١٩٩٩: ٢٩).

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن الفرد المكتئب يعاني عجزاً في المجال الاجتماعي يتمثل في نقص القدرة على التواصل مع الآخرين، واتخاذ سلوك المبادلة حتى في الحديث مع الآخرين الذين لا يعرفهم، فيؤثر الصمت والانعزال، وقلما يشارك في نشاط اجتماعي. وهذا يمكن وصفه بانخفاض في المهارات الاجتماعية (عبد الحميد ربيعة، إبراهيم الشافعي، ٢٠٠٢: ٣١٢).

(ب) أعراض الاكتئاب:

البشرية ينشأ عندما تختفي العلاقات التي يتوقعها الفرد".

والوحدة النفسية هي الفرق بين أنواع العلاقات الشخصية التي يدرك الفرد أنها لديه في وقت ما، وتلك العلاقات التي يود أن تكون لديه (Sermat, 1978: 272).

يسرى "ليدلمان" (Leiderman, 1980: 10) أن الوحدة النفسية هي "حالة وجدانية يكون فيها الفرد واعياً بأنه منفصل عن الآخرين مع معاشته لحاجة غامضة إليهم.

ويعرفها "بيرلمان و بيلو" (Perlman & Peplau, 1981) أنها خبرة غير سارة تحدث عندما يقع خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء أكان ذلك في صورة كمية أو كيفية".

وتعرف الوحدة النفسية بأنها حالة ذاتية توجد بالقدر الذي تكون فيه شبكة علاقات الفرد الاجتماعية أقل ارضاء له مما كان يود أن تكون عليه (عبد الرقيب البحيري، ١٩٨٥ : ١٥).

ويعرفها إبراهيم قشقوش (١٩٨٨: ١٩) بأنها "إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة

تحفل بها الكتابات النظرية في موضوع الاكتئاب ولا يتسع المقام لذكرها هنا.

#### رابعاً : الشعور بالوحدة النفسية Feeling of loneliness :

الشعور بالوحدة النفسية أصبح مشكلة خطيرة واسعة الانتشار بين جميع الفئات العمرية، والشباب على وجه الخصوص أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزباني، : ١٠: ١٩٩٤ ؛ عادل عبد الله محمد، ١٩٩٧ : ٥).

وقد تم تناول الوحدة النفسية تحت مسميات مختلفة مثل الاغتراب، الغربة، العزلة، الانفصال، الانطواء (محمد نبيل عبد الحميد، ١٩٩٤ : ١٩٠ ؛ محمد حسن غانم، ٢٠٠٢ : ٤٨).

(أ) تعريف الوحدة النفسية:

الشعور بالوحدة النفسية استجابة انفعالية من الفرد لأنوذج من الحرمان في العلاقات الشخصية المتبادلة (Mishara, 1975: 26).

ويذكر "جوردون" (Gordon, 1976: 16) أن الوحدة النفسية هي "شعور بالحرمان من الحاجة إلى أنواع معينة من العلاقات

وتعرفها زينب شكير (١٩٩٣ :  
١٢٦) بأنها صعوبة في التودد الى  
الآخرين أو التمسك بهم.

أما محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٤: ١٩٥) فيرى أنها وعي الفرد  
وإدراكه بأنه غير قادر على إقامة  
تواصل اجتماعي مع الآخرين نتيجة  
تقطع الروابط الاجتماعية التي تربطه  
بهم.

كما تعني شعور الفرد بوجود فجوة  
نفسية تباعد بينه وبين المحيطين به  
نتيجة افتقاده لإمكانية الانخراط أو  
الدخول في علاقات مشبعة ذات معنى  
معهم مما يؤدي إلى شعوره بعدم التقبل  
والنذب وإهمال الآخرين له رغم أنه  
محاط بهم (مجدي الدسوقي، ١٩٩٧: ٢٣٠).

والوحدة النفسية " هي خبرة غير  
سارة تمثل إدراكاً للمصاعب التي  
يواجهها الفرد في مجال الاتصال  
والاندماج مع الآخرين " (مصطفى  
جبريل، ١٩٩٧: ٤٣).

ويرى أبو بكر مرسى  
(١٩٩٩: ٣٥٨) أن الوحدة النفسية هي  
" تلك الخبرة غير السارة التي  
تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم  
الذات، وتتبئ عن عجز الفرد في

يشعر معها بافتقار التقدم والتواد والحب  
من الآخرين بحيث يترتب على ذلك  
حرمان الفرد من أهلية الانخراط في  
علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من  
أشخاص وموضوعات الوسط الذي  
يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله .

ويرى علي خضر، محمد الشناوي  
(١٩٨٨: ١٢١) أن الوحدة النفسية هي  
" نقص قدرة الفرد على إقامة علاقات  
اجتماعية ناجحة، وعدم الانخراط في  
علاقات مشبعة مع الآخرين ووجود  
ثغرة بين العلاقات الاجتماعية الواقعية  
وما يتطلع إليه الفرد من علاقات ".

ويذكر حسين سعد الدين (١٩٩٢:  
٥٨) أن " —————ارجوليس "   
وزملاءه Margulis et al., 1984 و  
" هارتوج " Hartog, 1986 يتفقون  
على أن " الوحدة النفسية هي المعاناة  
والاضطراب الذي يحدث للفرد في  
علاقاته الإنسانية مع الآخرين. وهذه  
المعاناة تكون مصحوبة بتباين ملحوظ  
بين الذات المثالية المرغوبة وبين الذات  
الواقعية في العلاقات الاجتماعية. وهي  
تحمل في طياتها درجة ما من التسليم  
بمدى الإحساس بالعذاب النفسي الناتج  
عن عزلة الفرد وانفصاله وانقطاعه  
عن الآخرين ".

network إما كمية مثل نقص عدد الأصدقاء ، أو كيفية مثل فقدان الألفة والمحبة من الآخرين ( علي خضر و محمد الشناوي، ١٩٨٨ ١٢١-١٢٢).

#### (ب) أنواع الوحدة النفسية:

يقسم " ويس " (Weiss, 1974) ( 25-17 الوحدة النفسية إلى نوعين هما:

١- الوحدة النفسية ( العاطفية ) Emotional : وهي تنتج عن نقص العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر ومصدرها داخل الفرد.

٢- الوحدة الاجتماعية Social : وهي تنتج عن نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون الفرد جزءاً منها ومصدرها خارج الفرد. ويتفق مع هذا التقسيم ما ذكره " راسيل " وزملاؤه Russell et al., (1984: 1314 - 1315)

وقسم إبراهيم قشقوش (١٩٨٣) الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

١- الوحدة النفسية الأولية: وهي سمة سائدة في الشخصية.

المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية، ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء أو عدم الدفء في العلاقات وافتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط مما يؤثر على الأداء النفسي والتوافق العام للفرد.

ويعرفها عبد الباسط خضر ونجوى خليل (١٩٩٩: ١٠٠) بأنها شعور الفرد بعدم الانسجام مع الآخرين وبأنه في حاجة الى الأصدقاء ولكنه لا يجد من يشاركه اهتماماته ويشعر معه بالصدقة .

وتشير نادية الحسيني (٢٠٠٠: ٤٨٢) إلى أن الوحدة النفسية هي " إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة للاندخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين والإحساس بالاعتزاب وإهمال الآخرين له وافتقاد الصلبة والألفة مع الآخرين " .

ويتفق الباحثون على أن الوحدة النفسية تتسم بخاصيتين أساسيتين هما: أنها خبرة وجدانية غير سارة، تختلف عن العزلة الاجتماعية Social isolation، وأنها تمثل إدراكاً ذاتياً للفرد بوجود نواقص في نسيج شبكة علاقاته الاجتماعية Social



أظهرت دراسة أجراها " هانسون" و آخرون (et al.,1981) أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية أقل ثقة في آرائهم وأنفسهم وقراراتهم وأن مشكلات الاتصال لديهم سببها سوء استخدام مهاراتهم الاجتماعية.

يرى محمود عطا (١٩٩٣: ٢٧٤ - ٢٧٥) أن الشخص الوحيد نفسياً هو الذي يشعر بأنه غير منسجم مع من حوله وأنه محتاج لأصدقاء ويغلب عليه الإحساس بأنه ليس جزءاً من جماعة ولا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يوجد من يشعر معه بالود والصدقة، ويشعر بإهمال الآخرين له.

وينطوي الشعور بالوحدة النفسية على خصائص شخصية منها عدم القدرة على المبادأة في العلاقات الودية أو مواصلة هذه العلاقات بمتطلباتها، والنرجسية وانخفاض تقدير الذات . و يميل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى الاستياء وعدم الرضا عن جميع جوانب حياتهم، وهم أقل إعجاباً بأنفسهم، وأقل قدرة على عقد صداقات مع الآخرين. كما وجد أنه يصعب الحديث معهم نتيجة قلة التركيز في

٢- الوحدة النفسية الثانوية: وهي مؤقتة وترتبط بحدوث مواقف معينة.

٣- الوحدة النفسية الوجودية: وهي استعداد عام يشمل النوعين السابقين و ينتج عن الصراع بين الاستقلال والانتماء.

ويذكر كل من مايسة النبال (١٩٩٣: ١٠٢- ١٠٧) و مجدي الدسوقي (١٩٩٧: ٢٢٧) أن الوحدة النفسية تنقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

١- الوحدة النفسية العابرة Transient: وتحدث في فترات مؤقتة وتزول بزوال السبب.

٢- الوحدة النفسية التحولية Transitional: وتحدث نتيجة ظروف جديدة لم توجد في الماضي، مثل الطلاق أو وفاة الرفيق.

٣- الوحدة النفسية المزمنة Chronic: وهي التي تستمر لسنوات طويلة.

(ج) سمات وخصائص الأشخاص الذين يعانون من الوحدة النفسية:

وقد تعزى الوحدة النفسية إلى ضعف في علاقات الفرد بأسرته وزيادة الحراك الأسري الاجتماعي وفي دراسة طولية أجراها "كراوت" وآخرون (Kraut et al., 1998:1017) أنصح أن استخدام الانترنت بصورة كبيرة له علاقة بتدهور اتصال الأفراد داخل الأسرة ببعضهم البعض، مما أدى إلى نقص حجم الدوائر الاجتماعية للفرد والشعور بالوحدة النفسية.

ويميز "سيلجسون" (Seligson, 1983: 37) بين الشعور بالوحدة والاكتئاب. فالشعور بالوحدة النفسية حالة يشعر فيها الفرد بشيء ينقصه، والمظهر الأساسي لها هو الـهـفـة أو الـوـحـشـة أو الـاشـتـيـاق Longing ، والشعور بالوحدة يجعل الفرد يصل إلى الناس ولكنه لا يستطيع أن يتواصل معهم. وقد أظهرت دراسة "دك" وآخرين (Duck et al., 1994:270) أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط عكسياً أو سلبياً بالثقة بالنفس وتقبل الآخرين والإيثار بينما يرتبط إيجابياً بالعجز والضعف واللامعيارية.

علاقاتهم الاجتماعية (أحمد مهدي مصطفى، ٢٠٠٠: ١٦١-١٦٢) وترى عزة مبروك (٢٠٠٢: ١٩١ - ١٩٢) أن الوحدة النفسية تنتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية غير المشبعة.. وأن المصابين بالوحدة النفسية لديهم تقييم سلبي لذاتهم وشعور بالعجز وعدم القيمة وتوقع الفشل وفقدان الأمل.

#### (د) أسباب الوحدة النفسية :

أظهرت دراسة "ايزمان" (Eisman, 1984:160-165) أن هناك علاقة قوية بين صعوبة الاتصال أو التواصل والشعور بالوحدة النفسية. وترتبط الوحدة النفسية بالانطواء والعصابية. (Peplau & Perlman, 1982: 28 ; Stokes, 1985: 988) وقد أشارت دراسة "هانسون" وآخرين (Hanson et al., 1986: 41) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بكل من الحرمان والقلق. وينتج الشعور بالوحدة النفسية من عدم الرضا عن شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد. (Jones & Moore, 1987: 173-186).

## خامساً : الثقة بالنفس - Self

### : Confidence

#### (أ) تعريف الثقة بالنفس :

عرف العادلي أبو علام (١٩٧٨ : ٣٠ ، ١٤٢) الثقة بالنفس بأنها اتجاه الفرد نحو ذاته وبيئته الاجتماعية، وهي ترتبط بميله إلى الإقدام على البيئة أو الابتعاد عنها، كما أنها اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية ونحو قدرته على تحقيق وإشباع حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته، وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه.

ويتفق كل من فوزي غبريال (١٩٨٥: ٢) و محمد المري إسماعيل (١٩٨٧: ١٥٢) على تعريف الثقة بالنفس بأنها تتمثل في كفاءة الفرد في مواجهة الحياة، وحسن توافقه مع الآخرين.

وتشير الثقة بالنفس إلى " القدرة على مواجهة المشكلات في الحاضر والمستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول وكذلك تقبل الذات والآخرين واحترامهم وكذلك الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والمشاركة الإيجابية والمبادرة بإقامة علاقات واكتساب خبرات جديدة ". (Vivlance, 1994: 401 - 402).

ويذكر عادل عبد الله محمد (١٩٩٧: ٥) أن " شـروجر " Shrauger, 1990 قد عرف الثقة بالنفس على أنها " إدراك الفرد لقدراته، ومهاراته، وكفاءاته في التعامل مع المواقف المختلفة بفعالية ".

والثقة بالنفس هي " إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وقدرته على عمل ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له ونقتهم به. وهي دليل على التوافق السوي والكفاءة وتحمل المسؤولية وحسن الأداء والاستقلال والدافعية، وهي مؤشر على استمرار التقدم في الحياة " (عويد المشعان، ١٩٩٩: ٢١ - ٢٢).

ويعرف محمد الديب وصلاح باشا (٢٠٠٠: ١٨٢) الثقة بالنفس بأنها " رأي الفرد في كفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، واعتقاده بأنه لديه المهارة والقدرة على بلوغ حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه في مواجهة الحياة.

ويعرفها فريح العنزي (٢٠٠١: ٥١) بأنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه لتقبل الآخرين له وتقبله

لذاته بدرجة مرتفعة. وهي مؤشر لمدى توافق الفرد نفسياً واجتماعياً.

#### (ب) أهمية الثقة بالنفس :

أشار أيزنك Eysenck, 1970 إلى أن الثقة بالنفس دليل على مستوى الصحة النفسية، وأن فقدان الثقة بالنفس هو أحد المظاهر الأساسية للعصابية.

والثقة بالنفس هي إحدى العوامل المهمة في تكوين شخصية الفرد. كما تعتبر الثقة بالنفس مظهراً للشخصية السوية، وعنصراً مهماً في التكيف الفعال، ولها علاقة بالنجاح ... والثقة بالنفس هي المقابل للشعور بالنقص وعلاقتها قوية بمتغيرات الشخصية، خاصة عمليات التكيف والإنجاز والعلاقات الاجتماعية. (العادلي أبو علام، ١٩٨٧: ١٨ - ١٩، ٣٠ - ٣١).

والثقة بالنفس ترتبط بمفهوم الذات الإيجابي وبتقدير الذات المرتفع. وتسهم الثقة بالنفس بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي للفرد، ولذلك فهي ترتبط بالمفهوم الإيجابي للذات حتى يحيا الفرد في أمان وطمأنينة. وهي منبئ جيد بالنجاح والمثابرة والأداء الفعال ( عادل عبد الله محمد، ١٩٩٧: ٥ - ٧).

والثقة بالنفس على درجة كبيرة من الأهمية في دراسة الشخصية، وترتبط ارتباطاً موجباً بالسمات والأبعاد الدالة على حسن التوافق والصحة النفسية، كما ترتبط سلبياً بالأعراض النفسية والجسمية الدالة على سوء التوافق واختلال الصحة النفسية (فريح العنزي، ١٩٩٩: ٤١٧ - ٤٢٠؛ عويد المشعان، ١٩٩٩: ١٩).

وقد حدد "جيفورد" مظاهر الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية، وتقبل الآخرين والإيمان بالنفس والاتزان الانفعالي، بينما تتمثل المظاهر الدالة على انعدام الثقة بالنفس في التمرکز حول الذات عدم الرضا والاعتماد على الآخرين والحاجة إلى تأييد الآخرين ومساندتهم والميل إلى التردد والتراجع والمغالاة في الحرص، والحساسية للنقد الاجتماعي والشك في الآخرين والشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام في المواقف الاجتماعية وعدم المشاركة فيها (فريح العنزي، ٢٠٠١: ٤٨ - ٥١).

#### الدراسات السابقة:

يقتصر الباحث هنا على عرض الدراسات السابقة التي تناولت إيمان الانترنت لأنه المتغير الرئيس في

الإنترنت منهم (٣٦) إناث، (٦٤) من الذكور. وقد استخدمت فيها صيغة معدلة من معايير المقامرة المرضية الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع -DSM-IV. وأظهرت التحليلات الكيفية وجود فروق دالة في السلوكيات والوظائف والأداء بين المجموعتين خاصة في الاضطرابات الشخصية مثل فقدان التواصل الاجتماعي والافتقار إلى العلاقات الاجتماعية وقصور السلوك الاجتماعي، كما تبين أن متوسط أعمار المدمنين (٢٩) سنة وعدد الساعات (٣٨) ساعة أسبوعياً. وأجرى "برينر" (Brenner 1997) دراسة لمعرفة الآثار السلبية المترتبة على إدمان الإنترنت. وتكونت العينة من (١٨٥) فرداً مما توفر لديهم معايير وأعراض إدمان الإنترنت تراوحت أعمارهم بين (٢٢ - ٣٥) سنة. وكان متوسط زمن بقائهم على الإنترنت يتراوح بين (١٩ - ٢٠) ساعة أسبوعياً. وبتطبيق مقياس لآثار إدمان الإنترنت، أظهرت نتائجها أن نسبة (٥٨%) من أفراد العينة لديهم أعراض مرضية إكلينيكية، كما تبين ارتفاع نسبة الأزواج المنفصلين بسبب إدمان الإنترنت مما أدى إلى

الدراسة الحالية، إضافة إلى أنه الأحدث، ويحتاج إلى إلقاء بعض الضوء عليه سعياً إلى توضيحه.

أجرى "طومسون" (Thompson 1996) دراسة للتمييز بين مستوى التعود (الاعتياد) على الإنترنت وإدمان الإنترنت. وتكونت العينة من (٢٠٤) طلاب وطالبات من المرحلة الثانوية الذين يبلغ متوسط زمن استخدامهم للإنترنت ٢٥ ساعة أسبوعياً. وبتطبيق مقياس استخدام الإنترنت، أظهرت نتائجها أن نسبة (٨٥%) من أفراد العينة وصلوا إلى مستوى إدمان الإنترنت، وكانت نسبة الذكور (٨٤%) بينما كانت نسبة الإناث (٦١%). كما تبين أن هؤلاء الأفراد يتسمون بالخجل، وسرعة الانفعال، والاعتماد على الآخرين. وقامت "كمبرلي يونج" (Young 1996) بدراسة لمعرفة المشكلات المترتبة على إدمان الإنترنت. وتكونت العينة من مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٣٩٦) من المعتمدين على الإنترنت (مدمني الإنترنت) منهم (٢٣٩) من الإناث، و (١٥٧) من الذكور، والأخرى ضابطة عددها (١٠٠) من غير المعتمدين على

" (1998) Petrie & Gunn دراسة لمعرفة تأثير متغيرات العمر والجنس والانتواء في إدمان الإنترنت. وشارك فيها (٤٤٥) فرداً عن طريق الإنترنت. أعمارهم ما بين (١٨ - ٣٠) سنة. وأظهرت نتائجها أن (٤٦,١%) من العينة مدمنون للإنترنت وأن إدمانهم لا يتأثر بالجنس وأن متوسط أعمارهم كان (٣٠) سنة وأن الإدمان يتأثر بالانتواء والاكتئاب وبلغت نسبة الإدمان بين الذكور (٢٦,٤%) وبين الإناث (٢٨,٥%) ونسبة الذكور المكتئبين (١٢,٩%) بينما نسبة الإناث المكتئبات (١٨,٨%). وتناولت دراسة "يونيغ وروجرز" Young & Rodgers (1998) سمات الشخصية المرتبطة بإدمان الإنترنت. وتم تطبيق مقياس الإدمان على عدد (٣١٢) فرداً من المتطوعين على شبكة الإنترنت. وظهر أن (٢٥٩) فرداً بنسبة (٨٠%) من العينة مدمنون للإنترنت ويتسمون بالحساسية الانفعالية المرتفعة والانغلاق على الذات ونسبة الرجال المدمنين المكتئبين (٧٩%) ونسبة النساء المدمنات المكتئبات (٨٢%). وفي دراسة جامعة "كارنيجي ميلون" Carnegie Mellon University

تفكك أسرهم وتعرضها للانهييار. وبلغت نسبة المدمنين (٣٣%) من العينة. وقام "جريفثز" Griffiths, (1997) بدراسة إكلينيكية متعمقة لخمس حالات من مدمني الإنترنت منهم ثلاثة في مرحلة المراهقة أعمارهم بين ١٥ - ٢٠ سنة، ورجل وامرأة في وسط العمر أعمارهما بين ٣٢ - ٣٥ سنة. وباستخدام أسلوب دراسة الحالة، أظهرت النتائج أن المراهقين الثلاثة مدمني الإنترنت يقضون أكثر من (٤٠) ساعة أسبوعياً على الإنترنت مما تسبب في تكرار رسوبهم دراسياً، أما الرجل الرابع فقد تم فصله من عمله بسبب كثرة غيابه وعدم انتظامه وكثرة أخطائه، أما السيدة الخامسة فقد ترحلت وأصبحت شديدة البدانة وحركتها متثاقلة. وقامت "شيرر" Scherer (1997) بدراسة لمعرفة الاستخدامات الصحية للإنترنت. و طبقت مقياس استخدامات الإنترنت على (٥٣١) من مستخدمي الإنترنت من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج أن (١٣%) منهم يفرطون في استخدام الإنترنت بشكل غير صحي وأنه يؤثر سلبياً في توافقهم النفسي والاجتماعي. كما أجرى "بيتري وجن

المعايير والأعراض التشخيصية لإدمان الإنترنت، كما تبين أيضاً أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على حياة الفرد الأكاديمية والاجتماعية والمالية والمهنية بنفس درجة تأثير أنواع الإدمان الأخرى مثل الكحول واضطرابات الأكل والمقامرة المرضية. وأجرى "شو وهسيو" (Chou & Hsiao, 2000) دراسة مسحية لمعرفة حجم انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعة في تايوان. وتكونت العينة من (١١٩) طالباً موزعين على ١٢ كلية. وباستخدام استبيان استخدام الإنترنت، أظهرت نتائجها أن معايير إدمان الإنترنت قد توفرت في (٥٤) طالباً بنسبة (٤٥,٤%) وهم الذين يقضون ثلث وقتهم أي (٨) ساعات يومياً في الإنترنت، كما أقرّوا بأن الإنترنت يؤثر سلباً على حياتهم ودراساتهم بصورة واضحة. وقام "ساندرز" (Sanders, 2000) بدراسة لبحث الفروق بين مرتفعي ومنخفضي استخدام الإنترنت في الاكتئاب والعزلة الاجتماعية. وتكونت العينة من (٨٩) شاباً من طلاب مدرسة ثانوية بضواحي فلوريدا بأمريكا. واستخدم فيها مقياساً لمستوى

(1998) قام مجموعة من الباحثين يشكلون فريق عمل من جامعة كارنيجي ميلون في مدينة بيتسبرج بولاية بنسلفانيا الأمريكية بدراسة على (٢٠٨) فرداً من المتعاملين مع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) الذين مضى على استخدامهم لها عام ونصف العام. وذلك لمعرفة سمات الشخصية لدى هؤلاء المستخدمين. وطبق عليهم مقاييس لبعض سمات الشخصية. وأظهرت نتائجها أن مستخدمي الإنترنت يميلون إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب، كما يبدو لديهم الكثير من الضغوط. واتضح أيضاً أن استخدام الإنترنت يضعف الصحة النفسية للفرد. وأجرت "يونغ" (Young, 1998) دراسة أخرى لمعرفة سمات الشخصية المميزة لمدمني الإنترنت. وتكونت العينة من (٥٠٠) من مستخدمي الإنترنت. وقامت بتطبيق قائمة للشخصية ومقياس الاستخدام المرضي للإنترنت، ثم قامت بمقارنة النتائج بالمعايير الواردة بالدليل التشخيصي والإحصائي الرابع. واتضح من ذلك أن نسبة (٨٠%) من أفراد العينة قد تم تصنيفهم في فئة مدمني الإنترنت حيث توفرت لديهم معظم

استخدام الإنترنت ومقياساً للاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الاكتئاب. ولكنه برر ذلك بخطأ في تصميم الأداة وتطبيقها. لكن كانت هناك فروق في العزلة الاجتماعية في اتجاه مفراطي الاستخدام للإنترنت. وقام "باي ولين وشين" Bai, Lin & Chin (2001) بدراسة لمعرفة نسبة مدمني الإنترنت بين زوار موقع للعلاج الافتراضي على الإنترنت. وطبق فيها مقياس إيمان الإنترنت على (٢٥١) من زوار الموقع تبين من النتائج أن (١٥%) من العينة مدمنون الإنترنت وأنهم يعانون من القلق واضطراب المزاج. وهدفت دراسة حسام الدين عزب (٢٠٠١) إلى معرفة العلاقة بين إيمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٦ - ١٨) سنة. وطبق عليهم مقياس إيمان الإنترنت ومقياس الصحة النفسية للشباب. وأظهرت التحليلات الإحصائية أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إيمان الإنترنت وأبعاد الصحة النفسية مثل مراعاة مشاعر الآخرين، وتقبل الذات، والالتزام بالقيم الخلقية. أما

دراسة "باولاك" Pawlak (2002) فكانت تستهدف معرفة العلاقة بين إيمان الانترنت والوحدة النفسية والدعم الاجتماعي ونمط الشخصية والنوع (الجنس). وتكونت العينة من (٢٠٢) من طلاب الجامعة. وطبق عليهم مقاييس للدعم الاجتماعي وأنماط الشخصية والوحدة النفسية. وأظهرت نتائجها ان هناك علاقة ارتباطية بين إيمان الانترنت وانخفاض الدعم الاجتماعي وزيادة الوحدة النفسية، بينما لم توجد علاقة بين إيمان الإنترنت وكل من نمط الشخصية والنوع. وقام "ويتزمان" Weitzman (2002) بدراسة لمعرفة الفروق بين مستخدمي الكمبيوتر العاديين والمدمنين في الاندماج العائلي والتميز الذاتي. وقد تكونت العينة من (٤٤٥) فرداً من مستخدمي الإنترنت المتطوعين. وطبق عليهم مقياس إيمان الإنترنت ومقياس التوافق الاجتماعي وقائمة القدرات الذاتية. وأظهرت نتائجها ارتفاع معدل ساعات استخدام الإنترنت بدرجة كبيرة لدى مدمني الإنترنت وانخفاض قدرتهم على أداء الأنشطة الاجتماعية. وفي دراسة "كامبل" Campbell (2003) التي أجريت على (١٨٨)



المختلفة في اتجاه المستويات الأعلى، بينما لم توجد فروق تبعاً للمستويات التعليمية أو النوع. وقامت هبة ربيع (٢٠٠٣) بدراسة لمعرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت (شبكة المعلومات الدولية) يؤدي إلى إدمان المستخدم لها، وما هي الظروف المسؤولة عن إدمان الإنترنت، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت. وتكونت العينة من (١٥٠) فرداً من مستخدمي الإنترنت، وكان من بينهم ٣٢ مدمناً للإنترنت بنسبة (٢١,٣٣%) وقد اعتمدت الدراسة على تطبيق استمارة دوافع استخدام الإنترنت. وأظهرت نتائجها وجود فروق بين المدمنين وغير المدمنين في كل من دوافع وعدد ساعات استخدام الإنترنت في اتجاه المدمنين خصوصاً في دوافع حرية التعبير، وإشباع رغبة يصعب إشباعها في الواقع، كما وجدت فروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت في اتجاه الذكور. وأجرى عدنان الفرح (٢٠٠٤) دراسة حول مدى انتشار إدمان الإنترنت لدى مرتادي مقاهي الإنترنت في الأردن ومدى اختلافه باختلاف العمر والجنس والحالة الاجتماعية وعدد ساعاته وطبيعة

مستخدمي الإنترنت اتضح أن منهم (١١٧) مدمناً للإنترنت بنسبة (٦٢%) يقضون أكثر من (٣) ساعات يومياً وهم أكثر قلقاً واكتئاباً وأعلى في الخوف من غيرهم. وأجرى "كوي وليو" (Cui & Liu 2003) دراسة لمعرفة علاقة الاعتماد على الإنترنت بالنمو الاجتماعي والتوافق والاعتراب لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (١١٠) من طلاب الجامعة في شنغهاي بالصين. وطبق عليهم أدوات لقياس المتغيرات موضع البحث. وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاعتماد على الإنترنت والوقت المستغرق في استخدام الإنترنت، وكذلك بين الاعتماد على الإنترنت والاعتراب والتوافق والنمو الاجتماعي. وقام محمد عبد المطلب جاد وعبد الرعوف السواح (٢٠٠٣) بدراسة لمعرفة الفروق في تأثير إدمان الإنترنت على الاكتئاب لدى مستويات تعليمية مختلفة. وتكونت العينة من (١١٤) من مستخدمي الإنترنت. وطبق عليهم مقياس عادات استخدام الكمبيوتر والإنترنت ومقياس الاكتئاب. وأظهرت التحليلات الإحصائية وجود فروق في إدمان الإنترنت بين مستويات الاكتئاب

بلغ عددهم (١٢٠) طالباً طالبة نصفهم من الذكور والآخر من الإناث . وأظهرت النتائج وجود فروق في الاغتراب بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين ذكوراً وإناثاً، بينما لا توجد فروق بين الذكور والإناث المدمنين. وأجرت هناء أبو شعبة (٢٠٠٦) دراسة حالة لمدمن مواقع جنسية على الإنترنت، للكشف عن خصائصه الشخصية. واستخدمت بعض الاختبارات الإسقاطية، هي: اختبار بقع الحبر، رسم المنزل والشجرة والشخص، تداعي الكلمات، تكلمة الجمل. وأظهرت نتائجها أن المدمن يعاني من مشاعر النقص والقلق والاكتئاب والإحباط والوحدة الاجتماعية.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح من مراجعة الدراسات والبحوث السابقة ما يلي:

- ١- الدراسات العربية حول إيمان الإنترنت قليلة للغاية.
- ٢- إيمان الإنترنت أصبح ظاهرة نفسية مرضية تحتاج إلى تضافر الجهود لفهمها.
- ٣- معظم الدراسات السابقة تناولت دوافع إيمان الإنترنت

الموقع. وقام بتطبيق مقياس معرب من مقياس إيمان الإنترنت الذي أعدته " يونج " (1996) Young . وتم تطبيقه على (٣٣٦) من مستخدمي الإنترنت منهم (٢٢٥) من الذكور، (١١١) من الإناث. وأظهرت النتائج أن نسبة المدمنين من مرتادي مقاهي الإنترنت بلغت (٢٣,٢%) ومتوسط أعمارهم (٢٤) سنة ويقضون (٢٧) ساعة أسبوعياً على الإنترنت. وكانت أكثر المواقع زيارة هي المواقع الإباحية بنسبة (٤٠%) ثم الاجتماعية بنسبة (٣٠%) ثم المواقع التجارية بنسبة (١٠%). وكانت أكثر الآثار السلبية في جانب الاجتماعي وأقلها في الجانب المهني. وقامت سامية صابر الدندراوي (٢٠٠٥) بدراسة لتحديد العلاقة بين إيمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. وبلغت العينة (٣٠٠) من المدارس الثانوية نصفهم من الذكور والآخر من الإناث. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين إيمان الإنترنت والأعراض الاكتئابية والعزلة الاجتماعية. وفي دراسة بهجات محمد زامل (٢٠٠٦) كان الهدف معرفة علاقة الإدمان الإنترنت بالاغتراب لدى طلاب الجامعة الذين

٨- اتفقت غالبية الدراسات السابقة

حول عدم وجود فروق في إيمان الإنترنت تبعاً لجنس أو سن الفرد أو لمستوى تعليمه أو تخصصه يونج (١٩٩٧)، محمد عبد المطلب، عبد الرعوف السواح (٢٠٠٣)، عدنان الفرخ (٢٠٠٤).

٩- ليس من بين الدراسات السابقة

التي أمكن الحصول عليها ما تناول علاقة إيمان الإنترنت بمتغيرات القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس على وجه التحديد، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية بحثه.

### فروض الدراسة:

في ضوء كل من مشكلة الدراسة وأهدافها والإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية فيما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين

متوسط درجات مدمني الإنترنت ومتوسط درجات غير المدمنين للإنترنت في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، كل على حدة.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة بين

درجات طلاب الجامعة في

أو أنماط استخدام الإنترنت وكانت غالبيتها دراسات مسحية استكشافية.

٤- قليل من الدراسات السابقة

تناولت علاقة اضطراب إيمان الإنترنت ببعض سمات الشخصية .

٥- أشارت بعض الدراسات

السابقة إلى أن إيمان الإنترنت يؤدي إلى آثار سلبية شديدة على الفرد تؤثر في شتى جوانب حياته، وقد تؤدي إلى انهيارها تماماً.

٦- إيمان الإنترنت ينتشر لدى

مختلف الفئات العمرية والمستويات التعليمية والطبقات الاجتماعية وكذلك بين الجنسين معاً.

٧- اعتمدت كثير من الدراسات

على معيار الزمن كمؤشر صادق وصحيح لتشخيص إيمان الإنترنت وأثبتت فعاليتها، مثل يونج (١٩٩٦)، جريفثر (١٩٩٧) شو وهسياو (٢٠٠٠)، ويتزمان (٢٠٠٢)، كامبل (٢٠٠٣)، كوي وليو (٢٠٠٣)، هبة ربيع (٢٠٠٣)، عدنان الفرخ (٢٠٠٤).

وكذلك طلاب شعبة الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية، جميعهم من الذين لديهم اشتراك للدخول إلى شبكة الإنترنت إما في معمل الكلية أو بمنازلهم الخاصة أو بمقاهي الإنترنت لمدة لا تقل عن سنة كاملة في العام الدراسي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة الخمس عليهم حزمة واحدة معاً، بشكل فردي حرصاً على إتقان التطبيق بدقة وجدية. وتنقسم العينة الكلية إلى مجموعتين إحداهما مجموعة مدمني الإنترنت وبلغ عددها (٣٢) طالباً والثانية مجموعة غير المدمنين للإنترنت وبلغ عددها (١٢٤) طالباً. ويتضمن جدول (٣) خصائص وتوزيع العينة.

إدمان الإنترنت ودرجاتهم في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، كل على حدة.

٣- يمكن التنبؤ بمقدار إدمان الإنترنت من خلال بعض المتغيرات ( القلق - الاكتئاب - الوحدة النفسية - الثقة بالنفس ) لدى طلاب الجامعة.

### المنهج والإجراءات: أولاً ( عينة الدراسة:

بلغ عدد عينة الدراسة (١٥٦) طالباً من طلاب الجامعة الذكور مرئادي معمل الإنترنت بمركز تقنية الاتصالات والمعلومات بجامعة المنصورة من مختلف كليات الجامعة

جدول (٣) توزيع أفراد العينة وخصائصهم العمرية.

العينة	العدد	مدى العمر الزمني	متوسط العمر الزمني	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مدمنو الإنترنت	٣٢	٢٠ - ٢٢	٢١,٠١	١,٠٨	١٦,	غير الدالة
غير المدمنين للإنترنت	١٢٤	١٩ - ٢١	٢٠,٩٧	١,٥١		
الكلية	١٥٦	١٩ - ٢٢	٢١,٣٤	١,٣٦		

وقد اعتمدت الدراسة على عينة طلاب الجامعة الذكور فقط لأسباب كثيرة منها قلة عدد الإناث اللائي يترددن على معامل الإنترنت بالجامعة

تفصيلها والإضافة إليها بعد فحص الإطار النظري وأدبيات الموضوع وأدوات الدراسات السابقة حتى أصبح عددها ٢٤ عبارة في صيغة سؤال مستمد من أسس ومعايير تشخيص إدمان الإنترنت وسوء استخدامه والإفراط فيه. وتم الإجابة على عبارات المقياس إما باختيار كلمة (نعم) فتقدر الإجابة بدرجة واحدة أو باختيار كلمة (لا) فتقدر الإجابة بصفر. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (صفر) وهي أدنى درجة و(٢٤) وهي أعلى درجة. والدرجات (١٥) فأكثر تشير إلى إدمان الإنترنت قياساً إلى ما اعتبرتته " كمبرلي يونج " مستوى كاف لتشخيص إدمان الإنترنت وهو (٥) درجات من مجموع (٨) درجات.

• وقد تم إعداد المقياس في ضوء الاطلاع على الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع للاضطرابات النفسية APA: DSM-IV, 1994،

المحك التشخيصي لاضطراب إدمان الإنترنت " الذي أعده " إيفان جولدبرج " (1997) Goldberg ، " اختبار إدمان الإنترنت " The Internet Addiction Test (IAT) ، استفتاء إدمان الإنترنت الذي أعده " كابلر

بكتافة مثل الذكور، كما أن بعضهن قليلات التواجد ورفضن الاستجابة لمقاييس الدراسة وشعرن بالحرج وعدم الرغبة بالمشاركة. وربما يعزى ذلك إلى الخجل أو الخوف أو إلى خشيتهم من التعرض لمقاييس الدراسة، أو غير ذلك من الأسباب. هذا فضلاً عن أن بعض الدراسات السابقة قد أكدت عدم وجود فروق بين الجنسين أو المراحل العمرية ولا بين المستويات الدراسية المختلفة ولا بين التخصصات المختلفة في إدمان الإنترنت، مثل دراسة يونج (1997) Young، ودراسة بيتري وجن (1998) Petrie & Gunn، ودراسة باولاك (2002) Pawlak، ودراسة محمد عبد المطلب وعبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣)، دراسة عدنان الفرح (٢٠٠٤)، دراسة خالد جلال والسعيد عبد الصالحين (٢٠٠٥)، دراسة سامية صابر الدندراوي (٢٠٠٥).

## ثانياً ( أدوات الدراسة:

### ١- مقياس إدمان الإنترنت:

• نظراً لعدم وجود مقياس عربي لإدمان الإنترنت يحقق أهداف الدراسة الحالية، تم إعداد مقياس لإدمان الإنترنت يعتمد في بنائه على قائمة أعراض الإنترنت التي أعتها كمبرلي يونج (1996; 1998) والتي تتكون من ثمان عبارات أساسية فقط تم

خمسة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية. وأسفر هذا الإجراء عن تعديل صياغة ثلاث عبارات فقط، ولم يتم حذف أية عبارة من المقياس حيث تراوحت نسب الاتفاق على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%).

٢- الصدق العاملي: تم تطبيق المقياس على عينة عددها (٩٠) من طلاب الجامعة الذين يترددون على معامل الإنترنت بمركز تقنية الاتصالات والمعلومات بجامعة المنصورة وطلاب شعبة الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية لتحديد أبعاده الفرعية أو عوامله ودرجة تشبع المفردات على العوامل وذلك بتحليل المكونات الأساسية لعبارات المقياس (٢٤) والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة "فارماكس" Varimax وفقاً لمحك "كايزر" Kaiser بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS. وجاءت النتائج كما في جدول (٤).

وتوماس " Kapller (1999) & Thomas ، اختبار إيمان الإنترنت الذي أعده " ديفيز " (2001) Davis ، اختبار التقييم الذاتي لإدمان الإنترنت من إعداد " جرينفيلد " (2001) Greenfield ، مقياس إيمان الإنترنت (عادات استخدام الكمبيوتر والإنترنت Internet Addiction Scale (Computer & Internet Habits : إعداد: محمد عبد المطلب وعبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣)، مقياس إيمان شبكة المعلومات الدولية من إعداد: هبة ربيع (٢٠٠٣) ، مقياس إيمان الإنترنت الذي أعده عدنان الفرح (٢٠٠٤).

#### أ - صدق المقياس:

تم تقدير صدق مقياس إيمان الإنترنت للتأكد من صلاحيته للغرض منه بالطرق التالية:

١- صدق المحتوى أو الظاهري (صدق المحكمين) : وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على

جدول (٤) تشبعات المفردات على عوامل مقياس إدمان الإنترنت والجزر الكامن ونسبة التباين لكل عامل.

العوامل	١	٢	٣	٤	العوامل	١	٢	٣	٤
المفردات					المفردات				
-١	٤٨٢,			١٣-	١٣-				
-٢			٥١٠,	١٤-	١٤-	٦٠٢,			
-٣		٤٧٥,		١٥-	١٥-		٥٦٠,		
-٤		٤٣٩,		١٦-	١٦-	٥٨٠,			
-٥				١٧-	١٧-		٦١١,		٤٠١,
-٦				١٨-	١٨-	٥١٣,			٣٩٨,
-٧			٦٠٦,	١٩-	١٩-			٥٥٩,	
-٨			٤٧٣,	٢٠-	٢٠-	٤٧٦,			
-٩				٢١-	٢١-	٣٦٩,			
-١٠				٢٢-	٢٢-		٦١٥,		
-١١		٥٣١,		٢٣-	٢٣-		٣٩٩,		
-١٢		٣٨٥,		٢٤-	٢٤-		٤١٤,		
الجزر الكامن					٥,٢٣	٤,٩٩	٣,٨٧	٣,١١	
نسبة التباين					٢١,٧٠ %	١٧,٥٣ %	١٥,٦١ %	١٤,٩٨ %	

تشبعات جوهرية موجبة وتراوحت قيمتها ما بين (٣٦٩) و (٦٠٦). وتدور مفردات هذا العامل حول اللجوء للإنترنت كملاذ للتخلص من مشاعر الانزعاج والقلق والمخاوف والابتعاد عن المنغصات ومصادر التوتر، والاستغناء بالعالم الافتراضي عن العالم الحقيقي، ومن ثم يمكن تسميته: الهروب والانسحاب إلى الإنترنت.

أما العامل الرابع فقد استوعب (١٤,٩٨%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع به (٥) مفردات هي أرقام: ٤، ٨، ١٧، ١٨. وجميعها تشبعات جوهرية موجبة، وتراوحت قيمتها ما بين (٣٩٨) و (٦٠٢). وتتأول مفردات هذا العامل الصراعات التي تواجه الفرد والمشكلات والأزمات التي تترتب على إيمان الإنترنت، ومن ثم يمكن تسميته: المعاناة والصراع بسبب الإنترنت.

#### - الصدق التمييزي:

بعد تطبيق المقياس على (٩٠) من طلاب الجامعة المترددين على مركز تقنية الاتصالات والمعلومات بجامعة المنصورة وطلاب شعبة الحاسب الآلي بكية التربية النوعية، تم تقسيمهم إلى

ويتضح من جدول (٤) أن العامل الأول قد استوعب (٢١,٧%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع به (٧) مفردات هي رقم: ١، ٧، ١٠، ١١، ١٣، ٢١، ٢٢. وجميعها تشبعات جوهرية موجبة وتراوحت قيمتها ما بين (٣,٩٩) و (٦١٥). وترتبط مفردات هذا العامل بالاستخدام القهري للإنترنت والانغماس فيه واستحواذه على الفرد، ومن ثم يمكن تسميته: الاستغراق والانهماك في الإنترنت.

والعامل الثاني استوعب (١٧,٥٣%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع به (٦) مفردات هي أرقام: ٣، ٥، ١٢، ١٥، ١٦، ٢٣. وجميعها تشبعات جوهرية موجبة وتراوحت قيمتها ما بين (٤١٤) و (٦١١). وتتعلق مفردات هذا العامل بتضاؤل أنشطة الفرد وانخفاض مستويات أدائه وتراجع علاقاته وتأخر مسؤولياته والتزاماته، ومن ثم يمكن تسميته: التدهور والإهمال نتيجة الإنترنت.

والعامل الثالث استوعب (١٥,٦١%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع به (٦) مفردات هي أرقام: ٦، ٩، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢٤. وجميعها



مجموعتين بحسب عدد الساعات التي يقضيها كل طالب على شبكة الإنترنت بغض النظر عن نوعية وطبيعة التطبيقات والاستخدامات، إحداهما تضم الطلاب الذين يقضون (٤) ساعات فأكثر يومياً على الإنترنت والثانية تضم الطلاب الذين يقل استخدامهم للإنترنت عن (٤) ساعات يومياً، على أساس أن عدد ساعات استخدام الإنترنت هو

مؤشر قوي على الإدمان ويعتبر محك لتقدير صدق المقياس، وهي إحدى الطرق التي استخدمها كل من " إيجر وراوتربرج " Egger & Rauterberg (1996) ، ومحمد عبد المطلب وعبد الرعوف السواح (٢٠٠٣: ٣٨١)، وتم حساب قيمة " ت للفروق بين المجموعتين، وجاءت النتائج كما في جدول (٥).

#### جدول (٥) قيمة " ت " للفروق بين درجات المجموعتين

على مقياس إدمان الإنترنت حسب ساعات استخدام الإنترنت.

مستوى الدلالة	قيمة ت	٤ ساعات فأكثر يومياً			أقل من ٤ ساعات يومياً			صدق التمييز
		ع	م	ن	ع	م	ن	
								درجات العينة
٠,٠٠١	١٧,٠٢	٢,٣١	١٩,٧٥	٢٩	٢,٠١	١١,٢٤	٦١	على مقياس إدمان الإنترنت

١- ثبات الاتساق الداخلي:

ويعتبره كثير من الباحثين أيضاً نوعاً من الصدق أو مؤشراً لصدق المقياس إضافة إلى ثباته ويسمى صدق البناء أو التكوين. وقد تم تقديره بحساب درجة الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل بعد

ويلاحظ من جدول (٥) أن قيمة " ت " دالة عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) مما يدل على وجود فروق كبيرة بين المجموعتين.

ب- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس بالطرق التالية:

والدرجة الكلية للمقياس. وقد  
تم تطبيق المقياس على عينة  
عددها (٩٠) من طلاب  
الجامعة المترددين على مركز  
تقنية الاتصالات والمعلومات

بجامعة المنصورة وطلاب  
شعبة الحاسب الآلي بكلية  
التربية النوعية. وجاءت  
النتائج كما في جدول (٦).

جدول (٦) معاملات الثبات بالارتباط بين كل مفردة والبعد والدرجة الكلية

الأبعاد	رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
الاستغراق	١	,٦٩	,٦٨	١٣	,٧٨	,٧١	,٨٠
والانتماء	٧	,٧٢	,٦٣	٢١	,٧٧	,٦٩	
في	١٠	,٨٤	,٨٠	٢٢	,٨١	,٧٩	
الإنترنت	١١	,٧١	,٥٧	-	,٧٥	,٦٨	
التدهور	٣	,٦٧	,٥٩	١٥	,٨٣	,٧٥	,٧٨
والإهمال	٥	,٧١	,٦٢	١٦	,٧٤	,٧١	
نتيجة	١٢	,٨٤	,٥٦	٢٣	,٧٩	,٧٧	
الإنترنت							
الهروب	٦	,٨٠	,٧٧	١٩	,٨٦	,٨٤	,٧٥
والانسحاب	٩	,٨١	,٧٨	٢٠	,٨٢	,٨١	
إلى	١٤	,٨٤	,٥٧	٢٤	,٦٨	,٦٦	
الإنترنت							
المعاناة	٢	,٧٢	,٦٨	١٧	,٨٦	,٧٠	,٧٣
والصراع	٤	,٨٠	,٧٦	١٨	,٦٩	,٦٥	
بسبب	٨	,٧٣	,٦٧	-	,٧٤	,٦٧	
الإنترنت							

(٩٠) على المقياس، فجاءت  
كما في جدول (٧).

٢- كما تم تطبيق معادلة ألفا  
كرونباخ على درجات العينة

جدول (٧) قيمة ألفا كرونباخ لدرجات العينة في كل مفردة

والدرجة الكلية للمقياس.

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	,٨٥	٩	,٨٠	١٧	,٨٣
٢	,٨٣	١٠	,٨٣	١٨	,٨٠
٣	,٨٧	١١	,٨١	١٩	,٨١
٤	,٨٢	١٢	,٨٤	٢٠	,٨٤
٥	,٨٤	١٣	,٨٢	٢١	,٨٠
٦	,٨٠	١٤	,٨١	٢٢	,٨١
٧	,٨١	١٥	,٨٢	٢٣	,٨٣
٨	,٨٢	١٦	,٨٦	٢٤	,٨٥
الدرجة الكلية			٨٤		

أعده غريب عبد الفتاح (١٩٨٧). والمقياس يتكون من (٩) بنود أو عبارات يصف كل منها سمة شخصية تعبر عن القلق في أحد جوانب حياة الفرد، أو استجابة الفرد في المواقف المرتبطة بالقلق. وأمام كل بند (٩) بدائل للاختيار، كل منها أمامه الدرجة التي تكافئه على قسمين: القسم الأول ويشمل البنود من (١-٦) وأمامها

٣- التجزئة النصفية: حيث تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة (٩٠) على المفردات الفردية ودرجاتهم على المفردات الزوجية للمقياس، وقد بلغت قيمته (٨٦)، وهي دالة عند مستوى (٠.١).

٢- مقياس القلق:

طلاب الجامعة. وجاءت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠١).

- كما قام الباحث الحالي أيضاً بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي إعداد: كوتر رزق (٢٠٠١) على نفس العينة، وحساب معامل الارتباط بين درجاتهم على المقياسين، وبلغت قيمته (٧٥)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

وبذلك تأكد صدق المقياس.

#### ب- ثبات المقياس:

- قام معد المقياس بتقدير ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيقين على عينة عددها (٥١) طالباً بفواصل زمني قدره نصف شهر، وبحساب معامل ارتباط بين التطبيقين بلغت قيمته (٨٦)، ومرة أخرى على (٣٠) طالباً، وكانت قيمته (٧٤)، وهو دال عند (٠,٠٠١).

- وبطريقة ألفا كرونباخ، بلغت قيمة معامل الثبات (٧٢)، وهو دال عند (٠,٠٠١).

- وفي الدراسة الحالية، قام الباحث بتقدير ثبات المقياس بعد تطبيقه على عينة عددها (٩٠) من طلاب

البدائل التالية للاستجابة: ( مطلقاً = ١ ؛ تقريباً مطلقاً = ٢ ؛ نادراً = ٣ ؛ أحياناً = ٤ ؛ إلى حد ما = ٥ ؛ غالباً = ٦ ؛ عادة = ٧ ؛ دائماً تقريباً = ٨ ؛ دائماً = ٩ ). والقسم الثاني يشمل البنود من (٧-٩) وأمامها البدائل التالية للاستجابة: (بالتأكيد لا = ١ ؛ بالقطع لا = ٢ ؛ بالطبع لا = ٣ ؛ يحتمل لا = ٤ ؛ يمكن = ٥ ؛ يحتمل = ٦ ؛ بوضوح = ٧ ، بوضوح جداً = ٨ ، بالتأكيد = ٩ ).

وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين ٩ - ٨١ درجة.

#### أ- صدق المقياس:

- قام معد المقياس غريب عبد الفتاح (١٩٨٧) بتقدير الصدق التلازمي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة (٥٨) عليه ودرجاتهم على مقياس آخر للقلق، فبلغت قيمته (٥١)، وهو دال عند (٠,٠٠١).

- وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب قيمة ودلالة الفروق بين أعلى ٥٠% وأدنى ٥٠% من درجات العينة وعددها (٩٠) من

الجامعة، وبحساب معامل الارتباط بين درجاتهم على العبارات الفردية ودرجاتهم على العبارات الزوجية. وبلغت قيمته (٧٤،) وهي دالة عند مستوى (٠١). وبذلك تأكد ثبات المقياس.

### ٣- مقياس الاكتئاب:

أعده غريب عبد الفتاح (١٩٩٩) عن المقياس الأصلي الذي أعده الطبيب النفسي الأمريكي " بك " Beck, 1979 . وهو يستخدم بكثرة وعلى نطاق واسع على المستويين البحثي والإكلينيكي. و يتكون من (١٣) بنداً هي: الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضاء، الشعور بالذنب، عدم حب الذات، إيذاء الذات، الانسحاب الاجتماعي، التردد، تغير تصور الذات، صعوبة النوم، التعب، فقدان الشهية. وكل بند تمثله أربع عبارات هي بدائل للاختيار. وكل عبارة أمامها الدرجة التي تكافئها ( صفر، ١، ٢، ٣ ). وتتراوح درجته ما بين صفر - ٣٩ درجة.

#### أ- صدق المقياس:

- الصدق التلازمي: قام معد المقياس (غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٩) بتقدير

صدق المقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات عينة عددها (٤٣) فرداً على المقياس ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب الفرعي من اختبار الشخصية متعدد الأوجه MMPI . وبلغت قيمته (٦٠،) وهو دال عند مستوى (٠١). وقام معد المقياس باستخدامه وتطبيقه في عدة دراسات في بيئات عربية مختلفة وتأكد من صدقه وثباته في كل منها.

- وفي الدراسة الحالية قام الباحث بتقدير صدق المقياس عن طريق إجراء مقارنة طرفية وذلك بحساب دلالة الفروق بين أعلى ٥٠% من الدرجات وأدنى (٥٠ %) من الدرجات على المقياس لعينة عددها (٩٠) من طلاب الجامعة وجاءت الفروق دالة عند مستوى (٠١)، وبذلك يمكن الاطمئنان إلى صدق المقياس بدرجة كافية.

#### ب- ثبات المقياس:

- القسمة النصفية: قام معد المقياس بتطبيقه على عينة عددها (٥٠) فرداً وقام بحساب معامل الارتباط بين درجاتهم على البنود الفردية ودرجاتهم

على البنود الزوجية، فبلغت قيمته (٧٧) وباستخدام معادلة "سبيرمان- براون" بلغت قيمته (٨٧)، وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

- إعادة التطبيق: قام معد المقياس بتطبيقه على عينة عددها (٣٣) فرداً، وبعد مضي شهر ونصف أعاد التطبيق عليهم مرة ثانية. وبحساب معامل الارتباط بين التطبيقين كانت قيمته (٧٦)، وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

- وفي الدراسة الحالية، قام الباحث بتقدير ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لعينة عددها (٩٠) من طلاب الجامعة، فبلغت قيمته (٧٢)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠١). وبذلك يمكن الاطمئنان إلى أن المقياس ثابت بدرجة مناسبة.

#### ٤- مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

أعد هذا المقياس مجدي الدسوقي (١٩٩٨) عن مقياس "راسيل" Russell, 1996 وهو يتكون من (٢٠) بنداً على هيئة أسئلة أمام كل

منها أربعة بدائل للإجابة هي: أبداً = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، دائماً = ٤. أو العكس للعبارة العكسية. وتتراوح درجته بين (٢٠ - ٨٠) درجة.

#### أ- صدق المقياس:

- الصدق البنائي أو التكويني: قام معد المقياس مجدي الدسوقي (١٩٩٨) بحساب معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس على عينة عددها (٤٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة، وقد تراوحت قيمته بين ٣٦٩ - ٧٦٢، وهي دالة عند (٠.٠١).

- الصدق التمييزي: أجرى معد المقياس مقارنة طرفية بين درجات أعلى ٢٧% ودرجات أدنى ٢٧% من العينة (٤٠٠) وقام بحساب الفروق بين المجموعتين بواسطة النسبة الحرجة، فبلغت قيمتها (١٢,٦٦) وهي دالة (٠.٠١).

- الصدق العاملي: قام معد المقياس بإجراء تحليل عاملي لإجابات العينة على المقياس وأسفر ذلك عن ثلاثة عوامل: الأول هو البعد الاجتماعي للشعور بالوحدة النفسية وتشتع عليه

البنود الفردية ودرجاتهم على البنود الزوجية، فبلغت قيمته (٨٤)، وهي دالة عند مستوى (٠١)، وبتطبيق معادلة كرونباخ على معامل الارتباط بلغت قيمته (٩٢).

- وفي الدراسة الحالية: قام الباحث بتقدير ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لعينة من طلاب الجامعة عددها (٩٠) طالب وطالبة، وبلغت قيمته (٨١)، وهي دالة عن مستوى (٠١)، وبذلك يمكن الاطمئنان إلى ثبات المقياس بدرجة مناسبة.

#### ٥ - مقياس الثقة بالنفس:

أُعده عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) عن مقياس "سيدني شروجر" Shrauger, S. , 1990. وهو يتكون من (٤٨) عبارة نصفها إيجابي ونصفها سلبي، أمام كل منها تدرج خماسي (٤ - ٣ - ٢ - ١ - صفر) وتتراوح درجته بين (صفر - ١٩٢) درجة.

#### أ- صدق المقياس:

- قام معد المقياس عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) بتقدير صدقه عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات

(٦) بنود، والبعد الثاني هو بعد الرفض من الآخرين وتشبع عليه (٩) بنود، والبعد الثالث هو فقدان الألفة المتبادلة مع الغير وتشبع عليه (٥) بنود. وكانت معاملات الارتباط بين العوامل الثلاثة مرتفعة.

- وفي البحث الحالي قام الباحث بتقدير صدق المقياس بإجراء مقارنة طرفية وحساب دلالة الفروق بين أعلى ٥٠% من الدرجات وأدنى ٥٠% من الدرجات على المقياس لعينة عددها (٩٠) من طلاب الجامعة. وجاءت الفروق بين المجموعتين دالة عند مستوى (٠١). وبذلك يمكن الاطمئنان إلى صدق المقياس.

#### ب - ثبات المقياس:

- إعادة الإجراء: قام معد المقياس بتطبيق المقياس على عينة التقنيين وعددها (٤٠٠)، وبعد مضي شهر أعاد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة. وبحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، بلغت قيمته (٧٦٥)، وهي دالة عند (٠١).

- التجزئة النصفية: قام معد المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنيين وعددها (٤٠٠) على

(٩٠) من طلاب الجامعة، وتحديد أعلى ٥٠% من الدرجات، وأدنى ٥٠% من الدرجات، وإجراء مقارنة طرفية لتقدير الصدق التمييزي للمقياس بين درجات المجموعتين الأعلى (ن = ٤٥) والأدنى (ن = ٤٥) وبحساب قيمة "ت" للفروق بين المجموعتين بلغت قيمته (١٥,٩٧) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

- كما تم تقدير صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة (٩٠) على المقياس ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس إعداد: محمد مصطفى الديب، صلاح عبد السميع باشا (٢٠٠٠)، وبلغت قيمته ٧٩، وهو ارتباط مرتفع موجب دال. وبذلك يمكن الاعتماد على أن المقياس صادق بدرجة كافية.

#### ب - ثبات المقياس:

- قام معد المقياس بتقدير ثباته عن طريق إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع بين التطبيقين. وبحساب معامل الارتباط بين درجات العينة (٥٢) في التطبيقين، بلغت قيمته (٨٣١,٠). وكذلك بطريقة

عينة عددها (٥٢) على المقياس ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات وبلغت قيمته (٨٧٤,٠).

- وقام أيضا بحساب قدرة المقياس على التمييز عن طريق إجراء مقارنة طرفية على نفس العينة حيث قسمهم إلى نصفين الأول هم الأعلى في درجاتهم على المقياس وعددهم (٢٦) والثاني هم الأدنى في درجاتهم على المقياس وعددهم (٢٦). وبتطبيق اختبار "ت" للفروق بين المجموعتين، جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١).

- كما قام معد المقياس بحساب الصدق العاملي للمقياس، الذي أسفر عن وجود ستة عوامل للثقة بالنفس هي: (١) التحدث مع الآخرين ويضم (٨) عبارات. (٢) التفاعل الاجتماعي ويضم (٩) عبارات. (٣) المظهر الجسمي ويضم (٧) عبارات. (٤) الإيجابية والتفاؤل ويضم (٨) عبارات. (٥) الأداء الأكاديمي ويضم (٩) عبارات. (٦) العلاقات الرومانسية ويضم (٧) عبارات.

- وقد تحقق الباحث الحالي من صدق المقياس بتطبيقه على عينة عددها



- (٠١). وبذلك يمكن الاعتماد على أن المقياس ثابت بدرجة مناسبة.
- نتائج الدراسة وتفسيرها:**
- يتضح من نتائج الدراسة أن من يقضي أربع ساعات أو أكثر يومياً على شبكة الإنترنت يكون قد وصل إلى مرحلة إدمان الإنترنت. وقد أظهرت النتائج أيضاً أن واحداً من كل خمسة من مستخدمي الإنترنت أو ١/٥ من مستخدمي الإنترنت يصل إلى مستوى الإدمان أو الاعتماد على الإنترنت، بنسبة تصل إلى ٥١، ٢٠% كما في جدول (٨).
- التجزئة النصفية فبلغت قيمته (٧٦٨)، وجميعها دالة عند (٠١). - كما قام معد المقياس بتقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت بين (٣٢، - ٩١)، وهي دالة عند مستوى (٠١). - وقام الباحث الحالي بتقدير ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة (٩٠) على العبارات الفردية ودرجاتهم على العبارات الزوجية، وقد بلغت قيمته (٦٨٦)، وهي دالة عند مستوى

جدول (٨) النسبة المئوية لمدمني الإنترنت

النسبة المئوية	العدد	العينة
٢٠،٥١%	٣٢	مدمنو الإنترنت
٧٩،٤٩%	١٢٤	غير المدمنين للاإنترنت
١٠٠%	١٥٦	الكلية

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في الإطار النظري وما ذكره بعض الباحثين في الدراسات السابقة حيث بلغت نسبة المدمنين إلى العينة ٢١،٣٣% هبة ربيع (٢٠٠٣)، ٢٣،٢% عدنان الفرح (٢٠٠٤)، بينما كانت هذه النسبة مرتفعة حتى بلغت ٨٥% طومسون (١٩٩٦)، ٣٣% برينر (١٩٩٧)، ٥٨% يونج (١٩٩٧)، ٤٦،١% بيتري وجن (١٩٩٨)، ٨٣% يونج وروجرز (١٩٩٨)، ٢٨،٢% مارتن وأولسون

توفر لطلابها بيئة جاذبة ميسرة لإدمان الإنترنت طوال الأسبوع بدون رقابة من أي نوع حيث يبحثون عن فرص للتخلص من القلق والاكتئاب والخوف.

**نتائج الفرض الأول :** ونصه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مدمني الإنترنت ومتوسط درجات الطلاب غير المدمنين للإنترنت في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس ".

وللتحقق من مدى صحة الفرض تم حساب قيمة " ت " للفروق بين درجات مجموعة المدمنين ودرجات مجموعة غير المدمنين للإنترنت على مقاييس القلق والاكتئاب والوحدة النفسية و الثقة بالنفس. والجدول (٩) يتضمن هذه النتيجة.

(١٩٩٩) ، ٤٥,٤ % شو وهسياو  
(٢٠٠٠) ، ٦٢ % كامبـل  
(٢٠٠٣).

ولكن هناك دراسات أخرى كانت النسبة فيها أقل مما سبق حيث بلغت ١٣% شيرر (١٩٩٧) ، ١٥% باي، لين وشين (٢٠٠١) ، ١٣,٥% وانج وآخرون (٢٠٠٣).

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة من أكثر الفئات تعاملًا مع الإنترنت خصوصاً أن الجامعة توفر الدخول إلى الإنترنت بصورة ميسرة وغير مكلفة. مع زيادة انتشار مقاهي الإنترنت في كل المدن والقرى بشكل كبير، بالإضافة إلى انخفاض تكلفة الإنترنت. إذ تؤكد " كمبرلي يونج (2001) Young على أن الجامعات

جدول (٩) الفروق بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في كل من

القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس.

المتغيرات	مدمنو الإنترنت			غير المدمنين للإنترنت			قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
القلق	٣٢	٤٧,٥٩	١١,٦٠	١٢٤	٢٩,١٦	١٥,٩٨	٧,٣٧	,٠٠١
الاكتئاب	٣٢	٢٨,٤٤	٧,٢٥	١٢٤	١٣,٧٣	٨,١٧	٩,٩٤	,٠٠١
الوحدة النفسية	٣٢	٤٩,٩٦	٩,٨٠	١٢٤	٣٠,٥٥	١٢,٠٣	٩,٥١	,٠٠١
الثقة بالنفس	٣٢	٩١,٣٨	٢٣,٢١	١٢٤	١٣٦,٧٢	١٩,٤٥	١١,٢٨	,٠٠١

أدى إلى تكرار رسوب الطلاب وفصل أحد موظفين من عمله وأهملت سيدة حياتها تماماً بسبب إدمان الإنترنت. وذكرت "يونيغ" (٩٩٦؛ ١٩٩٧؛ ١٩٩٨) أن مدمني الإنترنت يتسمون بفقدان التواصل الاجتماعي والافتقار إلى العلاقات الاجتماعية، وأن جميع جوانب حياة مدمن الإنترنت تتأثر سلباً بدرجة واضحة نتيجة إدمانه، وهو ما أكدته "جرينفيلد"، ١٩٩٩، "شو وهسيانو" (٢٠٠٠). ويذكر "باي ولين وشين" (٢٠٠١) أن مدمني الإنترنت يعانون من القلق واضطراب المزاج والاكتئاب والوحدة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جامعة "كارنيجي ميلون" (١٩٩٨) التي أثبتت أن مدمني الإنترنت يميلون إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب، وأن إدمان الإنترنت يضعف الصحة النفسية لدى المدمن. وهذا ما أكدته كل من حسام عزب (٢٠٠١) وهناء أبوشهبة (٢٠٠٦). كما أن مدمني الإنترنت يتسمون بالعزلة والاغتراب (بهجات زامل، ٢٠٠٦؛ هناء أبوشهبة، ٢٠٠٦).

وقد ذكرت "يونيغ" Young (1999) أن (٥٤%) من مدمني

ويلاحظ من جدول (٩) أن هناك فروقاً دالة إحصائية عند (٠.٠٠١) بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين من طلاب الجامعة في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية في اتجاه مدمني الإنترنت، وفي الثقة بالنفس في اتجاه غير المدمنين للإنترنت. وتشير هذه النتيجة إلى أن مدمني الإنترنت يعانون بدرجة كبيرة من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية أكثر من غير المدمنين. كما أنهم يعانون من قلة أو ضعف ثقّتهم بأنفسهم بينما تزيد الثقة بالنفس لدى غير المدمنين عن المدمنين للإنترنت بصورة كبيرة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ورد في الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث أكد "طومسون" (١٩٩٦)، أن مدمني الإنترنت يتسمون بالخجل والعزلة والاعتماد على الآخرين في قراراتهم. وقد أكد كل من "بيترى وجن" (١٩٩٨) أن إدمان الإنترنت يرتبط بالانطواء والاكتئاب، وذكر "برينر" (١٩٩٧) أن إدمان الإنترنت قد أدى إلى زيادة نسبة انفصال الأزواج وتفكك أسرهم وانهايارها، بينما ذكر "جريفتر" (١٩٩٧) أن إدمان الإنترنت

وقد يدخل الشاب إلى الإنترنت فيجد أنواعاً شتى من المثيرات بكل أنواعها وصورها ومستوياتها فتستحوذ عليه وتستغرقه فيها وينسى بها ومعها ما يواجهه في الواقع من مشكلات ومشاعر سلبية وعدم تقبل أو عدم قدرة على الانسجام والتناغم مع الآخرين ... أو قد يدخل وهو في ذهنه تصور معين يبحث عنه، فقد يجد ضالته المنشودة أو يجد ما هو أقوى وأكثر إثارة وجذباً واستهواء مما كان يتوقعه أو يبحث عنه.

**نتائج الفرض الثاني:** ونصه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة في إيمان الإنترنت ودرجاتهم في كل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والثقة بالنفس كل على حدة " .

ولتحقق من مدى صحة هذا الفرض، تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون " بين درجات العينة في إيمان الإنترنت ودرجاتهم في كل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والثقة بالنفس. والجدول (١٠) يتضمن هذه النتيجة.

الإنترنت لديهم تاريخ سابق في الاكتئاب، و(٣٤%) لديهم تاريخ سابق في القلق.

ويؤكد : كراوت " Kraut et al., (1999) أن مدمني الإنترنت ظهرت لديهم أعراض الاكتئاب والعزلة بصورة واضحة أكثر من غير المدمنين.

ولعل هذه النتيجة ترجع إلى أن المدمنين للإنترنت من طلاب الجامعة يتعرضون من الضغوط المختلفة التي تجعلهم يشعرون بالمعاناة والآلام إلى حيث يجدون الراحة والتنفيس بدون حرج ولا خوف ولا تهديد. أو ربما يكون الإدمان لديهم نوعاً من التخفيف والتسلية والاندماج غير المقيد، يبعدهم عن مشاعرهم السلبية إما نحو أنفسهم أو نحو المحيطين بهم والتي لا يمكنهم التعبير عنها صراحة أو حتى ضمناً فيكون الملجأ والملذات الآمن لهم هو الإنترنت وهو عالم مفتوح ليس له حدود ولا يفرض شروطاً على الدخول إليه وارتياحه والانغماس في دروبه المختلفة وغرفته المغلقة أو المفتوحة دون عناء أو تكاليف أو أعباء أو صراعات يمكن أن تفرض على الفرد في حياته الحقيقية.

جدول (١٠) مصفوفة معاملان الارتباط بين متغيرات الدراسة  
لدى مدمني الإنترنت (ن = ٣٢).

المتغيرات	إيمان الإنترنت	القلق	الاكتئاب	الوحدة النفسية	الثقة بالنفس
إيمان الإنترنت	_____	٤٧١,	٦٩٠,	٥٣٤,	٦٩٩-
القلق	_____	_____	٥١٨,	٤٥٧,	٥٠٨ -
الاكتئاب	_____	_____	_____	٦٤٠,	٦١١-
الوحدة النفسية	_____	_____	_____	_____	٤٨٢-
الثقة بالنفس	_____	_____	_____	_____	_____

\* جميع القيم دالة عند مستوى (٠.٠١).

علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين الوحدة النفسية والثقة بالنفس.

وهذه النتائج تتفق مع ما جاء بالإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

حيث أكدت الكتابات المختلفة على وجود علاقة ارتباطيه جوهريه بين إيمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية سامية صادق الدندراوي (٢٠٠٥) ؛ بهجات زامل (٢٠٠٦) ؛ Carnegie (1998)؛

ويلاحظ من جدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين إيمان الإنترنت وكل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية كان أعلاها مع الاكتئاب. وهناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين إيمان الإنترنت والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة عند مستويات مرتفعة الدلالة. كما أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين القلق وكل من الاكتئاب والوحدة النفسية، وهناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين الاكتئاب والثقة بالنفس. كما أن هناك

- والإدمان قد يكون استجابة هروبية من الإحباطات ورغبة في التناسي والحصول على إشباعات افتراضية بديلة عن الواقع للحاجات النفسية والاجتماعية.
- والاكتئاب يدفع صاحبه إلى إدمان الإنترنت، إذ أن مدمني الإنترنت أكثر اكتئاباً من غير المدمنين (حسام عزب، ٢٠٠١؛ محمد عبد المطلب، عبد الرؤوف السواح، ٢٠٠٣؛ Beard, 2002 ; Gabriel 2001).
- ويذكر "وانج" وآخرون (Whang et al., 2003) أن علاقة إدمان الإنترنت بالوحدة النفسية والاكتئاب كانت مرتفعة.
- وإذا كان إدمان الإنترنت يرتبط إيجابياً بكل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية فذلك لأنها جميعاً متغيرات سلبية مرضية Pathological أو غير سوية وإدمان الإنترنت هو في أصله اضطراب نفسي سلوكي سلبي، بينما يرتبط إدمان الإنترنت سلبياً بالثقة بالنفس لأنه متغير ينم عن السوء والصحة النفسية والمشاعر الإيجابية وقوة الإرادة والقدرة على تحمل المسئوليات
- Pawlak (2002) وبين إدمان الإنترنت والقلق (Campbell 2003) ; Bai et al., (2001) وبين إدمان الإنترنت والاكتئاب Young & Rogers (1998) ; Petrie & Gunn (1998)؛ محمد عبد المطلب، عبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣) ؛ سامية صابر الدندراوي (٢٠٠٥) ؛ Carnegie (1998) ; Campbell (2003) وقد ذكرت جمعية خدمات الأسرة والطفل في وسكونسن الأمريكية Wisconsin Child and Family Services (2001) أن الخلفيات التي تدفع الأفراد إلى إدمان الإنترنت تتمثل في العزلة، القلق، الاكتئاب، الصراعات والضغوط. ويذكر " شاپيرا وآخرون (Shapira et al., 2000) أن (٧٠%) من مدمني الإنترنت يعانون أصلاً من الاكتئاب ولديهم أشكال أخرى من الإدمان مما يعني أن الاكتئاب كان سبباً للإدمان وليس العكس. وإدمان الإنترنت يمنح المدمن عضوية مجانية بدون أية شروط في المجتمع الافتراضي دون أن يخشى أية مسئوليات أو قيود، فيعوضه ذلك عن الاندماج والتفاعل الاجتماعي الطبيعي مع المحيطين به.

موضع ترحيب من العالم كله من أقصى مكان إلى أدنى مكان، سيكون لي صداقات وعلاقات وسوف أشبع حاجاتي النفسية والاجتماعية وسأشعر بالتقبل والحرص والبهجة من أصدقاء الشبكة حتى وإن كانوا لا يعرفونني وليسوا قريبي مني ولا يطلبون مني مقابل ولكنهم يمدونني بكل ما يسعدني، ويخففون عني آلامي ومعاناتي ويشاركوني مشاعري كما هي، بل ويحاولون أن أكون دائماً في حالة هادئة ومستقرة وأمنة لكي أتفاعل وأتواصل معهم ... فكيف أضحي بكل ذلك ولماذا ؟. ومن أجل من أتنازل عن هذه المملكة التي أقودها أنا واستمتع بكل ما فيها من مزايا وفرص لا أجدها في أي مكان أو لدى أي مصدر آخر ... هذا لا يمكن أن يحدث ، لأنه ليس لي بديل آخر بنفس الخصائص أو المواصفات !!!

**نتائج الفرض الثالث:** ونصه "يمكن التنبؤ بمقدار إيمان الإنترنت من خلال بعض المتغيرات (القلق - الاكتئاب - الوحدة النفسية - الثقة بالنفس) لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل

والالتزامات وإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف والالتزان الانفعالي مما يدعم العلاقة العكسية بين المتغيرين. ومعنى ذلك أن إيمان الإنترنت يرتبط إيجابياً بعدم أو بضعف الثقة بالنفس. وذلك لأن الفرد الذي لا يثق بنفسه تكون شخصيته هشة وضعيفة ولا تتحمل مسئولياتها وتبحث دائماً عما يجنبها المواجهة أو التجاوب النشط مع الآخرين في الواقع. والشخص قليل الثقة بنفسه لا يتحمل الإحباط ويهرب من كل الساحات خشية التصادم مع التكاليفات والواجبات التي عليه أن يحققها في تعاملاته اليومية المعتادة، فيشرع في الانسحاب إلى الإنترنت فينهمك فيه وينسى أو يتناسى كل همومه وصراعاته مع من حوله حتى يصبح مدمناً للإنترنت ولا يستطيع التوقف عنه أو التخلص من هذه العادة وهذا الاعتماد المرضي على الشبكة الدولية.

وقد يكون إيمان الإنترنت عملية لا شعورية أو رمزية، وكأن المدمن على الإنترنت لسان حاله يقول لمن حوله أنتم تسببون لي المعاناة والآلام ولا تهتمون بشئوني ولا تشبعون حاجاتي إليكم ولا يعنكم أمري بالدرجة التي أريدها واحتياجها ... إذن أنا سأكون

الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis على اعتبار أن درجة الإدمان هي المتغير التابع، ودرجات القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس هي المتغيرات المستقلة. ويهدف استخدام تحليل الانحدار المتعدد هنا إلى تحديد المتغيرات التي يمكنها التنبؤ الدال بمقدار إدمان الإنترنت، حيث يشير معامل الانحدار إلى مدى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع وهو إدمان الإنترنت من خلال المتغير المستقل (القلق - الاكتئاب - الوحدة النفسية - الثقة بالنفس). وباستخدام معامل الارتباط المتعدد R يمكن الكشف عن دلالة تحليل التباين من خلال قيمة F والجدول (١١) يتضمن نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد.

#### جدول (١١) تحليل التباين للانحدار المتعدد بين

إدمان الإنترنت والمتغيرات الأربع (ن = ٣٢).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الانحدار	١٩١,٦٠	٣	٦٣,٨٧		
الخطأ (الباقى)	٤٧١,٥٣	٢٨	١٦,٨٤	٣,٧٩	٠,٠٥
المجموع (الكلي)	٦٦٣,١٣	٣١			

ويلاحظ من جدول (١١) أن الارتباط المتعدد بين المتغيرات الأربع المنبئة بإدمان الإنترنت دال عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى أن المتغيرات الأربع تسهم جميعها معاً مشتركة بدرجات متفاوتة في حدوث إدمان الإنترنت، كل منهم بحسب نسبة الإسهام ومعامل الارتباط. وبإجراء تحليل الانحدار والارتباط المتعدد للمتغيرات الأربعة المنبئة بإدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة، جاءت النتائج كما في جدول (١٢).



جدول (١٢) تحليل الانحدار ومعاملات الارتباط المتعدد للمتغيرات  
المنبئة بإدمان الإنترنت.

المتغيرات	الارتباط البسيط	الارتباط المتعدد	معامل الانحدار	نسبة الإسهام	القيمة الفغائية	مستوى الدلالة	قيمة الثابت
	r	R	B		F		
القلق	,٢٩	,٢٦	,١٧	,٢١	٢١,٩	,٠١	٢,٧٧
إدمان الإنترنت	,٤٨	,٢٩	,٢٨	,٣٩	٣٥,٤	,٠١	٤,٣٩
الوحدة النفسية	,٣٧	,٢٧	,٢٠	,٢٣	٣٣,١	,٠١	١,٠١
الثقة بالنفس	,٦٠-	,٣٢-	,٤١-	,٤٤	٦٥,٢	,٠١	٢,٨٤

الأدنى بين المتغيرات الأربعة ولكنها مرتفعة الدلالة أيضا.

ويتضح من جدول (١٢) ما يلي:

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن عدم أو ضعف الثقة بالنفس يدفع الفرد إلى محاولة الانغماس في أنشطة مختلفة تجعله يشعر بقدر من السيطرة التي تجلب الراحة وتقلل من مشاعر الرهبة والتوجس من الاحتكاك الاجتماعي المباشر في الحياة الطبيعية الحقيقية فيلجأ للبديل الأسرع والأسهل الذي يوفر له الإشباع للحاجات النفسية والاجتماعية التي لا يستطيع إشباعها في الواقع الفعلي وهو العالم الافتراضي الذي يجده في الإنترنت فيستغني به عما سواه، بينما يحدث العكس لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من

١- نسبة إسهام القلق في التنبؤ بإدمان الإنترنت بلغت ٢١%، ونسبة إسهام الاكتئاب في التنبؤ بإدمان الإنترنت بلغت ٣٩%، ونسبة إسهام الوحدة النفسية في التنبؤ بإدمان الإنترنت بلغت ٢٣%، ونسبة إسهام الثقة بالنفس في التنبؤ بإدمان الإنترنت بلغت ٤٤%.

٢- أكثر المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بإدمان الإنترنت هي الثقة بالنفس حيث جاءت نسبتها هي الأعلى، يليها الاكتئاب في المركز الثاني، ثم الشعور بالوحدة النفسية، بينما كان أقل المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بإدمان الإنترنت هو القلق حيث كانت نسبته هي

الثقة بالنفس حيث يجد في الحياة الطبيعية إشباعاً كافياً لحاجاته المختلفة ولا يرضى لها بديلاً.

ويمكن اعتبار إدمان الإنترنت حلقة وصل بين مجموعة من السلوكيات السلبية اللاسوية ومجموعة من الاضطرابات السلوكية أو النفسية التي ينتهي إليها المطاف بعد كثرة المعاناة والآلام.

وقد يسعى الشاب الذي يعاني من مشاعر القلق والاكتئاب والوحدة النفسية وانعدام الثقة بالنفس إلى الإنترنت بحثاً عن حل لمشكلاته، أو لعله يجد فيه متنفساً يتخلص فيه من مشاعره السيئة وأزماته التي يعيشها في الواقع .. ولكن النتائج تكون مغايرة لتوقعاته، التي قد يعيها أو لا يعيها، حيث يغرق في دوامة الانترنت ويدور في حلقة مفرغة لا نهاية لها.

وقد أشارت الكتابات النظرية وبعض الدراسات السابقة إلى أن إدمان الإنترنت يعكس قدراً كبيراً من عدم الثقة بالنفس ومشاعر الاكتئاب والوحدة النفسية والقلق مما يعني أن فقدان الثقة بالنفس، وهو أحد العوامل الرئيسة الكبرى في الصحة النفسية، يأتي في مقدمة الأسباب الدافعة إلى إدمان

ونظراً لطبيعة متغيرات القلق والاكتئاب والوحدة النفسية حيث تشترك جميعها في أنها خبرات وجدانية أو انفعالية سالبة تشير إلى اللاسوية واختلال الاتزان الانفعالي وبينهم جميعا عوامل مشتركة كثيرة، فقد جاءت معاملات الارتباط مرتفعة ودالة أو جوهريّة فيما بينهم معاً أو بينهم وبين إدمان الإنترنت مجتمعين أو منفردين كل منهم على حدة. ومن ثم فهذه النتيجة توافق المنطق في أن السلوك المرضي غير السوي (إدمان الإنترنت) يرتبط إيجابياً بالسلوكيات السلبية المرضية غير السوية (القلق والاكتئاب والوحدة النفسية)، بينما يرتبط سلبياً بالسلوك السوي الإيجابي الطبيعي (الثقة بالنفس) الذي يدل على تمتع صاحبه بقدر كبير من الصحة النفسية والسواء والاتزان النفسي.

وقد يفسر ذلك بأن إدمان الإنترنت هو اضطراب يمثل عرضاً لمجموعة من الاضطرابات النفسية الأخرى، أو أنه يشترك مع بعض الاضطرابات النفسية الأخرى في أعراضها وربما

الإنترنت، حيث أن انهيار ثقة الفرد بنفسه يؤدي حتماً إلى انهيار شخصيته وصحته النفسية وإلى الشعور بالوحدة النفسية وبالتالي انهياره الكلي كإنسان، فيشعر أنه كيان مهمل بلا قيمة فيسعى للتخلص من آلامه، وينجرف إلى هوة حقيقة فيقع فريسة في براثن أنواع الإدمان المختلفة بحسب يسرها وسهولتها وتكلفتها وأعبائها ومتطلباتها، وليس هناك غير الإنترنت تتوفر فيه كل تلك الخصائص فتبدأ رحلة التوهان والضياع في غياهب هذا العالم المجهول الواسع الكبير، حيث يظن أنه يرتفع بينما هو ينخفض ويهبط، ويظن أنه ينتمي بينما هو ينسلخ وينزوي،

ويظن أنه يتقدم بينما هو يتقهقر ويتراجع، ويظن أنه يكبر بينما هو يتضاءل ويضمحل ويتلاشى، ويظن أنه سعيد منتشي بينما هو ثمل سكران، ويعتقد أنه ينتصر ويتفوق بينما هو ينهزم ويتدنّى إلى قاع الضياع من نفسه وأهله وأصدقائه وعمله ودراسته، وكل ما ومن حوله من أشياء وأشخاص. وذلك لأن إدمان الإنترنت هو إدمان شأنه شأن كل وأي نوع آخر من الإدمان ولا فرق إلا في طبيعة ونوعية مادة التعاطي، لكن الآثار والنتائج واحدة وجميعها لا يقود إلا إلى التهلكة مهما اختلف الزمان والمكان.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٤). اتجاهات طلبة الجامعة نحو الانترنت واستخدامه في علاقتهما بالتحصيل الدراسي: دراسة مقارنة بين الجنسين. *مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، فرع بني سويف*، ٧، ٨١ - ١١٧.
- ٢- إبراهيم قشقوش (١٩٨٣): خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. *حولية كلية التربية، جامعة قطر*، العدد ٢، السنة الثانية، ١٨٧ - ٢١٨.
- ٣- إبراهيم قشقوش (١٩٨٨): *مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤- أبو بكر محمد مرسى (١٩٩٧): أزمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي. *دراسات نفسية*، المجلد ٧، العدد ٣، يوليو.
- ٥- أبو بكر محمد مرسى (١٩٩٩): تعاطي المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية. *دراسات نفسية*، مجلد ٩، العدد ٣، يوليو.
- ٦- أحمد مهدي مصطفى (٢٠٠٠): دراسة لبعض المتغيرات النفسية المسهمة في الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر*، العدد ٩٥، الجزء ٢، ديسمبر.
- ٧- أكرم زيدان (٢٠٠٥): سيكولوجية المقامر. *عالم المعرفة*، العدد ٣١٣. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ٨- العادلي محمد أبو علام (١٩٧٨): *قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية*. الكويت: مؤسسة على الصباح.
- ٩- بدر محمد الأنصاري (١٩٩٧): *الاكتئاب والعدوان العراقي: دراسة لمعدلات الانتشار في المجتمع الكويتي*. الكويت: الديوان الأميري.

- ١٠- بهجات محمد زامل (٢٠٠٦): إيمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة. *لمؤتمر العلمي الأول (الأمن الاجتماعي والتربية) كلية التربية، تفهنا الأشرف، جامعة الأزهر، ١٧ - ١٨ أبريل.*
- ١١- ثناء يوسف الضبع (١٩٩٨): ظاهرة الاكتئاب لدى الطلاب ومتغيرات العصر. *المؤتمر السنوي الرابع، كلية التربية، جامعة طنطا، الجزء ٢.*
- ١٢- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١): إيمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا) *المؤتمر السنوي (الطفل والبيئة).* مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٤ - ٢٥ مارس.
- ١٣- حسن إبراهيم عبد اللطيف (١٩٩٧): الاكتئاب النفسي: دراسة للفروق بين حضارتين وبين الجنسين. *دراسة نفسية، م ٧، ١٤، ٣٩ - ٦٥.*
- ١٤- حسن مصطفى، رواية محمود الدسوقي (١٩٩٣): التوافق الزواجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب. *مجلة علم النفس، العدد ٢٨، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.*
- ١٥- حسين سعد الدين (١٩٩٢): دراسة في دينامات الوحدة النفسية لدى كل من الابن الوحيد والابن الثاني (الأخير) للوالدين. *مجلة كلية التربية بدمياط، جامعة المنصورة، العدد ١٧، الجزء ١.*
- ١٦- خالد أحمد جلال، السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٥): تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٥، ٤٩، ١ - ٥٥.*
- ١٧- زينب محمود شقير (١٩٩٣): تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية. الكويت: *مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢١، العدد ١ - ٢، ١٢٣ - ١٤٩.*

- ١٨- سامية صابر الدندراوي (٢٠٠٥): الإفراط في استخدام كل من الكمبيوتر والانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٥، ٤٨، ٢٤٣ - ٢٧٦.
- ١٩- عادل عبد الله محمد (١٩٩٧): *مقياس الثقة بالنفس*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٠- عبد الباسط متولي خضر، نجوي شعبان خليل (١٩٩٩): النموذج السببي للعلاقة بين الخجل والاكتئاب والشعور بالوحدة واضطراب القلق المعم لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة. *مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة*، العدد ٤٠، مايو.
- ٢١- عبد الحميد عبد العظيم رجيعة، إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠٠٢): المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي وعلاقتهما بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات " دراسة تنبؤية". *بحوث المؤتمر السنوي التاسع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس (الإرشاد النفسي: قوة للتنمية والتقدم)*، ٢١ - ٢٣ ديسمبر.
- ٢٢- عبد الرؤوف السواح (٢٠٠٢): قلق الكمبيوتر والاتجاه نحو تكنولوجيا المعلومات وأثرهما على تحصيل الطلبة لمقررات الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية. *مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة*، العدد ٥٠، سبتمبر.
- ٢٣- عبد الرحمن سليمان، هشام عبد الله (١٩٩٦): خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، العدد ٢٥، ٩٥ - ١٤١.
- ٢٤- عبد الرقيب أحمد البحيري (١٩٨٥): *مقياس الشعور بالوحدة النفسية*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

- ٢٥- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): *الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث*. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.
- ٢٦- عثمان حمود الخضر (١٩٩٨): قياس قلق الكمبيوتر ومؤشرات سيكومترية مصاحبه للاختبار بواسطة الكمبيوتر. *دراسات نفسية*، المجلد ٨، العددان ٣ - ٤، يوليو - أكتوبر.
- ٢٧- عدنان الفرح (٢٠٠٤): الإدمان على الإنترنت لدى مرتادي ومقاهي الإنترنت في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد ٥، العدد ٣، ١٨٣ - ٢١٢، سبتمبر.
- ٢٨- عزت الطويل (١٩٨٥): *الاكتئاب*. الإسكندرية: دار المطبوعات الحديثة.
- ٢٩- عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠٢): تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين. *دراسات عربية في علم النفس*، مج ١، ع ٢، أبريل.
- ٣٠- علي السيد خضر، محمد محروس الشناوي (١٩٨٨): الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. *رسالة الخليج العربي*، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد ٢٥، السنة ٨، ١١٩ - ١٥٠.
- ٣١- عويد سلطان المشعان (١٩٩٩): دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. *حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية*، العدد ٢٠، ٧ - ٥٩.
- ٣٢- عيسى الشماس (٢٠٠٦): الشباب ومقاهي الانترنت: طلبة السنة الأولى بجامعة دمشق نموذجاً. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ٤، ١، ١٤٣ - ١٧٩.
- ٣٣- غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٥): *بحوث نفسية في دولة الإمارات العربية المتحدة ومصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- ٣٤- غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٩): *مقياس الاكتئاب (ط٣)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٥- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣٦- فريح العنزي (٢٠٠١): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل: دراسة ارتباطية عاملية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، المجلد ٢٩، العدد ٣.
- ٣٧- مایسة أحمد النیال (١٩٩٣): بناء مقياس للوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. *مجلة علم النفس*، العدد ٢٥. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٣٨- محمد حسن غانم (١٩٩٨): المدمنون وقضايا الإيمان: دراسة نفسية استطلاعية. *مجلة علم النفس*، العدد ٤٦. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٣٩- محمد حسن غانم (٢٠٠٢): المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية. *دراسات عربية في علم النفس*، مج ١، ع ٣، يوليو.
- ٤٠- محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزباني (١٩٩٤): الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب في مرحلة التعليم الجامعي: دراسة تحليلية في ضوء الجنس والجنسية ونوع الدراسة. *مجلة علم النفس*، العدد ٣٠. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٤١- محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر (١٩٨٨): الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية. *بحوث المؤتمر السنوي الرابع لعلم النفس في مصر*. القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤٢- محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر (١٩٩٢): *مقياس الشعور بالوحدة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.



- ٤٣- محمد مصطفى الديب، صلاح عبد السميع باشا (٢٠٠٠): الثقة بالنفس ومستوى التحصيل الدراسي عند طلاب وطالبات القسم العلمي والأدبي بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية*، العدد ٨، السنة ١٥، ١٧٦ - ٢٣١.
- ٤٤- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٤): الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية: دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*، مج ٤، ع ٢، أبريل.
- ٤٥- محمود عطا حسين (١٩٩٣): تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتمال لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، مج ٣، ع ٣.
- ٤٦- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٧): دراسة للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، العدد ٢٤.
- ٤٧- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨): *مقياس الشعور بالوحدة النفسية (ط ٣)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤٨- مصطفى السعيد جبريل (١٩٩٧): التناقض في التعبير الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية وبعض الأعراض المرضية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة*، العدد ٣٣، يناير.
- ٤٩- ممدوحة محمد سلامة (١٩٨٩): التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين. *مجلة علم النفس*، العدد ١١. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتابات.
- ٥٠- نادية السيد الحسيني (٢٠٠٠): ذاكرة الأحداث اليومية لدى المسن وعلاقتها بالتقاعد ومستوى الطموح والوحدة النفسية. *المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، جامعة حلوان*، الجزء الأول، ٣ - ٥ أبريل.

- ٥١- نور أحمد محمد (٢٠٠٦): إدمان الانترنت في علاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ١٨، ٣، ٣٩ - ٦٤.
- ٥٢- هبة بهي الدين ربيع (٢٠٠٣): إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات. *دراسات نفسية*، مج ١٣، ع ٤، ٥٥٥ - ٥٨٠، أكتوبر.
- ٥٣- محمد عبد المطلب جاد، عبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣): إدمان الإنترنت: حقيقة، وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية. *بحوث المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة* (مناهج التعليم العام بين الواقع ومتطلبات الألفية الثالثة)، ٢٥ - ٢٦ مارس.
- ٥٤- هناء يحيى أبو شهبة (٢٠٠٦): دراسة حالة إكلينيكية لطالب جامعي مدمن المواقع الجنسية للإنترنت باستخدام بطارية اختبارات إسقاطية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٦، ٥١، ١ - ٢٩.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 55- American Psychological Association, APA (1994): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4<sup>th</sup> ed., (DSM - IV). Washington, D. C: Author.
- 56- Anderson, K. (2001): Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 1, 21 - 26.
- 57- Bai, Y. ; Lin, C. & Chen, J. (2001): Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services*, 25, 1 - 5.

- 58- Beard, K. W. (2002): Internet addiction: Current status and implications for employees. *Journal of Employment Counseling*, 39, 1, 2, March.
- 59- Beard, K. W. (2005): Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8, 1, 7 – 14.
- 60- Beard, K.& Wolfe, E.(2001): Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 377-383
- 61- Brenner, V. (1997): Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The First "90" days of internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 79 – 82.
- 62- Campbell, a. (2003): An investigation into the theory of escapist behavior and the relationship between the internet and depression, anxiety and social phobia. *Ph.D. Thesis*, Faculty of health sciences, school of behavioral & community health sciences.
- 63- Charlton, J. P.(2002): A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. *British Journal of Psychology*, 93, 3.329-344.
- 64- Charlton, J. P.(2005): Measuring perceptual and motivational facets of computer control: The development and validation of the computing control scale. *Computers in Human Behavior*, 21, 791-815.

- 65- Chou, C. & Hsiao, M. (2000): Internet addiction, Usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 1, 65 – 80.
- 66- Davis, R.A. (2001): A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 – 195.
- 67- Duck, S.; Pond, K. & Leathan, G. (1994): Loneliness and the evaluation of relational events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 253 – 276.
- 68- Egger, O. & Routerberg, M. (1996): *Internet behavior and addiction*. Swiss Federal Institute of Technology: Work and Organizational Psychology Unit, Zurich.
- 69- Eisman, M. (1984): Contact difficulties and experience of loneliness in depressed patients and non-psychiatric controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 70, 2, 160 – 165.
- 70- Greenfield, D. N. (1999): The nature of internet addiction: Psychological factors in compulsive internet use. *Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*, Boston, MA.
- 71- Greenfield, D. N. (2000): Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyber Psychology and Behavior*, 5, 2, 403 – 412.
- 72- Griffiths, M.D. (1997): Psychology of computer use: Some comments on addictive use of the internet. *Psychological Reports*, 80, 81 – 84.

- 73- Griffiths, M.D. (1998): Internet addiction: Does it really exist? (In) Gackenbach, J. (Ed.), *Psychology and the Internet*: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications. San Diego, CA: Academic Press.
- 74- Griffiths, M.D. (1999): Internet addiction: Internet fuels other addiction. *Student British Medical Journal*, 7, 428 – 412.
- 75- Hansen, S. (2002): Excessive internet usage or " internet addiction " ? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18, 2, 235, June.
- 76- Hanson, R.; Jones, W.; Carpenter, B. & Remmondet, I. (1986): Loneliness and adjustment to old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 24, 41 – 53.
- 77- Jennifer, R. & Ferris, S.(1999): *Internet addiction disorder* : Causes, symptoms and consequences. New York: Times.
- 78- Kandell,J.(1998): Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology and Behavior*, 1,1,1-17.
- 79- Kraut, R.; Patterson, M.; Lundmark, V.; Kiesler, S.; Mukopadhyaya, T.; & Scherlis, W. (1998): Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, 53, 9, 1017 – 1031.

- 80- Li, S & Chung, T. (2006): Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067 – 1071.
- 81- Maresia – Ortsak (2003): Internet " addicts " often show other disorders. *British Journal of Psychology*, 63, 3, 329 – 344.
- 82- Murray,B.(1996): Is your computer use out of control?. APA: *Monitor on Psychology*, APA .
- 83- Murray,M.(2000): Mirror on the self. APA: *Monitor on Psychology*,31,4,1-5.
- 84- Nolen-Hoeksema,S.(1991): Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*,100,4, 569-582.
- 85- Peplau, L & Perlman, D. (1982): Perspectives on loneliness. (In) Peplau, L. & Perlman, D. (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience.
- 86- Pawlak, A. (2002): Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Journal of American Academy of Child & Adolescents Psychiatry*, 4, 10, 1182 – 1189.
- 87- Petrie, H. & Gunn, D. (1998): Internet addiction: The effects of sex, age, depression and introversion. *Paper presented at the British Psychological Society*. London.

- 88- Pratarelli, M.; Browne, B. & Johnson, K. (2002): Confirmatory factor analysis of internet use and addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 51, 1, 53 – 64.
- 89- Russell, D.; Cutrona, C.; Rose, J. & Yurko, K. (1984): Social and emotional loneliness : An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 6, 1313 – 21321.
- 90- Russell, D. (1996): UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 1, 20 – 40.
- 91- Sanders, C. E. (2000): *The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents*. University of Miami, School of Medicine.
- 92- Scherer, K. (1997): College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 6, 655 – 665.
- 93- Segrin, C. (2000): Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20, 3, 379 – 403.
- 94- Shapira, N. A.; Goldsmith, T.D., Keck, P. E., Khosla, U. M. & Mc Elroy, S. L. (2000): Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 1 – 3, 267 – 272, Jan. – Mar.
- 95- Stokes, J. C. (1985): The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 4, 981 – 990.

- 96- Thompson, S. (1996): Internet connectivity: Addiction and dependency. *Behavior and Technology*, 22, 3, 1011 – 1018.
- 97- Varesa,T.; Pelowski,S.; Riedel,H.& Heliby, E. (1998): Assessment of cognitive behavioral skills and depression among female prison inmates. *European Journal of Psychological assessment*, 14,2,141-145.
- 98- Vivlance, G. (1994): Development and Social validation of self-confidence scale. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 2, 401 – 402.
- 99- Wetzel, R. (1996): Helplessness, depression and suicide intent. *Archives of General Psychiatry*, 33, 1069 – 1073.
- 100- Weitzman, G.(2001): Family and individual functioning and computer internet addiction. *Diss.Abst.Inter*.9,B,61.
- 101- Whang, L.; Lee, S. & Chang, G. (2003): Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 6, 2, 143 – 150.
- 102- Widyanto, L. & Mcmurran, M. (2004): The psychometric properties of internet addiction test. *Cyber Psychology and Behavior*, 7, 4, 1 – 4.
- 103- Wiseman, H.; Guttfreund, D. & Lune, I. (1995): Gender differences in loneliness and depression of university students. *British Journal of Guidance & Counseling*, 23, 2, 231 – 234.



- 104- Young, K. (1996): Psychology of computer use; XL: Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899 – 902.
- 105- Young, K. (1997): What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. *Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*. Il., August.
- 106- Young, K. (1998): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 3, 237 – 244.
- 107- Young, K. (1999): Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351 – 352.
- 108- Young, K. & Rogers, R. (1998): The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 1, 25 – 28.

## **Internt Addiction and Its Relationship With Anxiety, Depression, Loneliness and Self – confidence**

**Esaam Mohammad Zldan(Ph.D)**

### **Abstract**

*Internet addiction is a new psychological disorder. This study aimed to uncover the relationship among internet addiction and some psychological variables: Anxiety, depression, loneliness and self- confidence. A measure for internet addiction was prepared and standardized by the researcher and applied with other measures for anxiety, depression and self-confidence to (156) male students who regularly join the center for communication and information technology, and department of computer at the college of specific education at Mansoura University. Statistical analyses showed that 32 students (20.51%) are internet addicts, and indicated that there is a positive significant correlation among internet addiction, depression and loneliness. Meanwhile, there is a negative significant correlation between internet addiction and self-confidence. The result also indicated that there are statistically significant differences between internet addicts and non-addicts in anxiety, depression and loneliness in the side of addicts, and there are statistically significant differences between internet addicts and non-addicts in self-confidence in the side of non-addicts.*